SĂNĂTATE PENTRU TOȚI 1

OVIDIU BOJOR

în colaborare cu

CATRINEL PERIANU

PLEDOARIE PENTRU VIAȚĂ LUNGĂ



EDIȚIA A II-A, revizuită și adăugită

FIAT LUX

OVIDIU BOJOR în colaborare cu **CATRINEL PERIANU**

PLEDOARIE PENTRU VIAȚĂ LUNGĂ

Lector: *GABRIELA SOARE*
Tehnoredactare şi copertă: *NITSCH-PETIOKY LORÁND*
Coperta reproduce „La table de cuisine" de Paul Cézanne.
Grafica: *NECULAI GALERIU*

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale
BOJOR, OVIDIU
Pledoarie pentru viaţă lungă / Ovidiu Bojor, Perianu Catrinel; pref. Mencinicopschi Gheorghe; Ed. a 2-a rev. — Bucureşti: Editura Fiat Lux, 2002
256 p.; 23,5 cm — (Sănătate pentru toţi; 1)
Bibliogr.
Index.
ISBN 973-9250-65-3

I. Perianu, Catrinel
II. Mencinicopschi, Gheorghe (pref.)

615.322

Pentru corespondenţă: Editura FIAT LUX, căsuţa poştală 44–58, Bucureşti.
Pentru comenzi: tel/fax: (021)331.68.94; tel: 0723-327124

ISBN 973-9250-65-3

OVIDIU BOJOR
DOCTOR ÎN FARMACIE
Membru al Academiei de Ştiinţe Medicale

CATRINEL PERIANU
MEDIC GENERALIST

PLEDOARIE PENTRU VIAŢĂ LUNGĂ

EDIŢIA A II-A
revizuită şi adăugită

FIAT LUX

Doctorului Ion Perianu,
care a demonstrat cu demnitate și discreție
că moartea este o etapă firească a vieții.

Motto:

„Și a zis Dumnezeu: «Iată vă dau vouă toate ierburile care au sământă în ele, de pe toată fața pământului și toți pomii care au roade cu sământă în ele. Acestea să fie hrana voastră.»"

(Facerea 1, 29)

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE
la ediţia a II-a

Oamenii au fost preocupaţi dintotdeauna de ideea unei vieţi cât mai lungi. Şi nu a unei vieţi lungi de orice fel, ci a unei vieţi lungi normale: o viaţă lucidă şi activă, care să-i dea individului posibilitatea de a lucra rodnic şi de a trăi cu intensitate bucuriile care i-au fost date de Dumnezeire şi la cele mai înaintate vârste.

Dacă n-au găsit secretul vieţii veşnice, mai toate civilizaţiile care s-au perindat pe pământ de-a lungul istoriei au găsit secretul vieţii lungi şi sănătoase. Redescoperit pe cont propriu sau descoperit pe urmele predecesorilor, acest secret l-a condus pe om spre miezul Naturii. În inima Naturii se află şi substanţele care pot favoriza viaţa sau care, dimpotrivă, o pot distruge. Între aceste substanţe pot distinge numai iniţiaţii şi numai ei cunosc modul de utilizare a celor dintâi.

Unul dintre iniţiaţii în tehnicile de prelungire a vieţii prin valorificarea darurilor naturii este Doctorul în Farmacie Ovidiu Bojor, membru al Academiei de Ştiinţe Medicale, patriarhul fitoterapiei române, om de ştiinţă în toată puterea cuvântului, recunoscut ca atare nu numai de mediile noastre ştiinţifice, ci şi de mediile ştiinţifice internaţionale. Dedicând zeci de ani cercetării virtuţilor terapeutice ale plantelor din arealul românesc, ca şi din alte importante zone ale lumii, şi studiind totodată marile sisteme de medicină tradiţională, Domnia Sa a avut îndreptăţirea ştiinţifică şi etică de a elabora o convingătoare **Pledoarie pentru viaţă lungă** (prima ediţie datează din 1998). Pledoaria sa se bazează pe o atentă şi permanentă cântărire a rezultatelor pe care le-a înregistrat cea mai avansată cercetare în domeniu, astfel încât fiecare din propoziţiile ei este pătrunsă de cea mai severă responsabilitate. Tocmai de aceea, pentru actualizarea sistematicii şi terminologiei proprii medicinei alopate, în vederea elaborării ediţiei a II-a, ediţie atent revizuită şi substanţial îmbogăţită, dl. Ovidiu Bojor şi-a ales un coautor în tânărul medic Catrinel Perianu.

Pledoaria pentru viaţă lungă a d-lui Ovidiu Bojor (secondat, la ediţia a II-a, de Catrinel Perianu) începe cu începutul: cu povestea celui mai complex şi celui mai minunat laborator care se află la baza vieţii, anume celula vegetală. Iar dacă celula vegetală se află la baza vieţii, la baza alimentaţiei omului se află rezultatul biosintezei celulei vegetale, indiferent că este vorba de glucide, protide, grăsimi sau vitamine. În consens cu marile sisteme de medicină tradiţională, în **Pledoarie pentru viaţă lungă** se consideră că **primele medicamente sunt (sau ar trebui să fie) alimentele.** Dintre marile repere universale ne sunt prezentate, în cuprinzătoare capitole, dieta în concepţia indiană şi, respectiv, chineză, amândouă ilustrative sub aspectul păstrării sănătăţii şi prelungirii vieţii într-un stil cumpătat de alimentaţie. Sistemul

care ne este propus în **Pledoarie pentru viață lungă** are în vedere oferta de produse naturale a continentului european, dar, datorită fenomenului de globalizare, mai vechi decât s-ar crede, această ofertă are, de fapt, dimensiuni universale, pentru că, mai mult decât locuitorii altor continente, europenii n-au ezitat să profite de toate roadele pământului, indiferent de proveniența lor.

Fructificând o cunoaștere aprofundată a lumii vegetale, **Pledoarie pentru viață lungă** prezintă, cam în jumătate din „durata" ei, într-un mod clar și sintetic, **principalele fructe, legume și semințe cu rol benefic în sănătate.** Se perindă prin fața privirilor curioase și fascinate ale cititorului zeci și zeci de plante, unele cultivate, altele crescând de bunăvoie în natură, toate orânduite riguros în grupe (câteva exemple: grupa fructelor sămânțoase, grupa fructelor sâmburoase, grupa fructelor uscate, grupa fructelor exotice etc., grupa legumelor de la care se consumă rădăcinile tuberizate, grupa legumelor din familia solanaceelor, grupa legumelor din familia cucurbitaceelor, grupa legumelor cu proprietăți condimentare etc.). Modul de prezentare e de factură monografică și este respectat cu deplină consecvență în toate cazurile: un „portret" concis al plantei, principalii constituenți, recomandări terapeutice (intern și/sau extern), mod de întrebuințare. Acest tip de compoziție e caracteristic autorilor care își stăpânesc temeinic materia pe care o tratează. Nu pe toți cititorii îi interesează neapărat principalii constituenți, dar valențele terapeutice sunt o consecință a lor. Așa se explică de ce principalii constituenți nu lipsesc din nici o micromonografie a fructelor, legumelor și semințelor. Modul în care recomandarea terapeutică decurge din analizarea plantei dă încredere chiar și cititorului interesat exclusiv de ceea ce-i poate fi de folos pentru a-și trata o suferință sau pentru a-și păstra cât mai multă vreme atuurile tinereții.

Deși această tratare monografică a cca o sută de plante (fructe, semințe și legume) face cât o carte, autorul retopește (secondat de coautorul său) întreaga materie într-o a doua mare parte, care echivalează, și aceasta, cu o carte: **recomandări pentru utilizarea fructelor, legumelor și semințelor pe grupe de afecțiuni**. Toate aparatele corpului omenesc (digestiv, cardio-vascular, respirator, urinar, genital etc.) sunt prezente aici cu afecțiunile lor, după cum au parte de întinse capitole și bolile de nutriție, afecțiunile dermatologice, afecțiunile reumatismale, afecțiunile sistemului nervos. Față de prima ediție, ediția a II-a se ocupă într-un capitol special de fructele, legumele și semințele recomandate în boala canceroasă și extinde capitolul despre fructele, legumele și semințele utilizate în cosmetică. Și de această dată, modul de prezentare e clar și eficient: pentru ca posibilul utilizator al lucrării să știe de ce trebuie să se apere sau ce îl doare, este descrisă pe înțelesul tuturor afecțiunea, apoi sunt citate, una câte una, fructele, legumele și semințele care pot contribui la ameliorarea (ori la vindecarea) ei, în legătură cu fiecare precizându-se și modul de întrebuințare. Cam orice boală de care poate suferi un om își găsește în această carte o recomandare terapeutică, uneori suficientă sieși, de foarte multe ori în complementaritate cu soluțiile medicinei alopate sau cu intervențiile chirurgicale.

Dar dacă recomandările terapeutice pe bază de fructe, legume și semințe nu pot vindeca întotdeauna singure (și e firesc să fie așa), consumul sistematic de fructe, legume și semințe, la care autorii fac trimitere în permanență, poate preîntâmpina degradarea sănătății, poate contribui la menținerea stării de vitalitate specifice tinereții și, ca o consecință logică, poate prelungi viața. De fapt, în viziunea d-lui Ovidiu Bo-

jor, prin consumul sistematic de fructe, legume şi seminţe, de produse vegetale în general, omul se reinserează în Natură, o regăseşte şi se regăseşte în spiritul ei. Nu întâmplător, încă de la prima ediţie, Domnia Sa zăboveşte, în capitole separate, asupra factorilor de altă natură decât dieta, favorabili sau, din contra, nefavorabili sănătăţii şi longevităţii, asupra elementelor negative etice, morale şi spirituale care scurtează viaţa, ca şi asupra celor care o prelungesc.

Pledoarie pentru viaţă lungă este cea mai frumoasă şi mai verosimilă versiune contemporană, scrisă cu instrumentele ştiinţei, a basmului **Tinereţe fără bătrâneţe şi viaţă fără de moarte**. Cine şi-o face carte de căpătâi, citind-o cu atenţie şi urmându-i consecvent recomandările, de la dietă la atitudinea etică şi spirituală, va avea şansa de a înţelege pe cont propriu ce înseamnă tinereţea fără de bătrâneţe şi viaţa fără de moarte.

Prof. dr. GHEORGHE MENCINICOPSCHI
Membru al Academiei de Ştiinţe Agricole şi Silvice
Director al Institutului de Cercetări Alimentare

PREFAȚĂ

De ce „Pledoarie pentru viață lungă"? Pentru că de mulți ani am înțeles cu toții că trăim un moment de cumpănă al omenirii, al pătrunderii tot mai violente a „mașinii" în viața noastră. Pentru că, până la urmă, viitorul nostru are ca nume supraviețuirea omului ca specie biologică. Dar această supraviețuire nu se poate face oricum, ci numai în condiții de sănătate fizică și psihică. A trăi mult trebuie să însemne și a trăi demn și frumos.

Cartea aceasta este scrisă sub semnul speranței. De aceea, vă propune soluții. Vrem să vă explicăm în termeni cât mai accesibili cum puteți deveni mai sănătoși, mai frumoși, mai puternici, încredințându-vă că toate aceste atribute nu sunt doar niște simple cuvinte, părăsite de mult de sens.

Rămâne însă ca dvs. să chibzuiți și să decideți. Vorbele făcute celebre de către Juvenal: „Mens sana in corpore sano" au devenit, de foarte multă vreme, un truism, un adevăr evident. Însă câți dintre noi vrem să înțelegem semnificația profundă a acestui dicton, anume că omul cu adevărat sănătos este cel care are și sufletul și corpul sănătos? Nu e destul să îndeplinim niște simple condiții igienico-dietetice pentru a ne asigura bunăstarea fizică. Lucrul cel mai important îl constituie, fără îndoială, disciplina spirituală, care trebuie să ne călăuzească pașii în fiece clipă.

Tot mai numeroase studii temeinice arată că cele mai multe boli sunt declanșate de către „etajele superioare" ale cortexului (creierului), însă aceleași „instanțe" pot transmite informații și ordine pozitive subconștientului.

Stă în puterea gândului nostru de a trimite aceste „comenzi" subconștientului, care le va retransmite conștientului și, implicit, întregului organism. În mod curent, din păcate, nu știm să valorificăm decât 30% din capacitatea pe care o deține creierul nostru. Toate cărțile mari ale omenirii, **Biblia, Coranul, Vedele**, conțin învățăminte și pilde în acest sens. Pornind de la această sursă-tezaur, a fost elaborată o adevărată pleiadă de lucrări, menite să ne jaloneze modul de gândire. Cărțile lui Joseph Murphy sunt un bun exemplu în această privință.

Vom pleda, așadar, pentru o mai bună „împăcare" (armonizare) a corpului cu sufletul nostru. Ne vom da seama, astfel, că toate actele noastre trebuie spiritualizate. Bunăoară, aparent banalul act al mâncării va trebui să fie reconsiderat, fie și numai sub aspectul ideii de viață. Se cuvine, prin urmare, să avem o dietă echilibrată, bazată cu preponderență pe fructe, legume și semințe, adică pe alimente care conțin VIAȚĂ și nu MOARTE. Vom alătura acestor produse vegetale produsele lactate, ouăle și mierea, în vederea asigurării necesarului binecunoscut de protide (proteine),

de acizi grași esențiali, de glucide și mai ales de vitamine, enzime, săruri minerale, microelemente și așa mai departe... Pentru a ne confirma recomandarea, este suficient să ne gândim numai la longevitatea populațiilor caucaziene în care se întâlnesc persoane ce depășesc frecvent 100 de ani și se hrănesc de preferință numai cu produsele pe care le-am pomenit mai înainte.

Marea problemă care se pune astăzi o constituie însă proveniența și calitatea produselor vegetale, a laptelui și a derivatelor sale, cu atât mai mult cu cât hormonii de creștere, fertilizanții artificiali sau insecticidele au căpătat un rol din ce în ce mai mare în obținerea „recoltelor record" și nicidecum a recoltelor sănătoase. Trăim într-o lume din ce în ce mai agresivă, în care, din nefericire, poluarea mediului se transmite până la bobul de grâu al pâinii noastre „cea de toate zilele".

Nu vă repeziți la prima tarabă din piață unde vedeți morcovi enormi, cartofi „supradimensionați" sau fructe perfecte ca prezentare, fără nici o urmă de vierme în întreg lotul. Toată această aparență „lucitoare" nu e decât semnul unor culturi chimizate și comerciale.

Odată procurate din sursă sigură produsele vegetale autentice, este necesar să cunoaștem și anumite procedee sau rețete de utilizare a acestora, pentru a le valorifica la maximum întregul potențial. În paginile acestei cărți veți găsi și astfel de recomandări de preparare în cazul celor mai cunoscute legume, fructe și semințe.

Deși în alimentația noastră zilnică intră un mare număr din aceste produse, multe din ele își pierd, prin prelucrarea în „mica industrie casnică", o bună parte din proprietățile terapeutice.

Din comoditate sau din necunoaștere, folosim din ce în ce mai puține crudități care, comparativ cu fructele și legumele prelucrate, au o valoare nutritivă și terapeutică mult mai mare. O gamă întreagă de vitamine, enzime, fitohormoni și alte substanțe active se inactivează prin fierbere. Tot prin fierberea legumelor direct în apă, o mare parte din sărurile minerale și microelementele utile organismului sunt extrase și îndepărtate. De aceea, este preferabilă pepararea acestora prin procedeul fierberii în abur (prezentat în capitolul al III-lea).

De multe ori, uităm sau neglijăm și întrebuințarea părții celulozice din legume sau fructe, pe care, de obicei, o îndepărtăm, fără a cunoaște faptul că și celuloza are valoare în menținerea sănătății. Deși organismul uman nu poate metaboliza celuloza, ea are acțiune laxativă și constituie partea de fibre necesare bunei funcționări a organismului. Prin această acțiune, celuloza este unul din factorii ce contribuie indirect la prevenirea cancerului de colon.

Dacă de la fructe și legume îndepărtăm coaja, din grâul măcinat aruncăm tărâța, uitând de faptul că exact sub coaja bobului de grâu sunt sintetizate prețioase vitamine, cum ar fi, de pildă, vitaminele din complexul B.

Multe dintre produsele vegetale au un conținut ridicat în substanțe active terapeutice, ceea ce le conferă și calitatea de a fi bază de materii prime în industria de medicamente. Astfel, **Usturoiul*** se utilizează în compoziția unor medicaente hipotensive, iar fructele de **Afin** sunt valorificate prin producerea Difebiomului (indicat în fragilitățile capilare). Unele umbelifere condimentare (grupă de legume cu pro-

---

* Conform ortografiei din monumentala lucrare *Flora României* (12 volume, Ed. Academiei) și din *Dicționarul etno-botanic* (Ed. Academiei) de Alexandru Borza, numele plantelor sunt considerate nume proprii și, ca atare, se scriu cu inițială majusculă.

prietăţi condimentare, din care fac parte, printre altele, **Mărarul, Pătrunjelul** şi **Leuşteanul**) servesc la obţinerea uleiurilor volatile, folosite în aromaterapie. Actualmente, se studiază posibilitatea utilizării tomatelor în vederea obţinerii tomatidinei, precursor în semi-sinteza hormonilor steroizi.

Acestea sunt doar câteva exemplificări care — sperăm — vor atrage atenţia cititorului asupra importanţei pe care o reprezintă pentru sănătate produsele naturale de origine vegetală cât mai puţin prelucrate, cât mai aproape de structura lor primară.*

Cui se adresează această carte? Oricărui om, cu cele mai diferite preocupări sau activităţi. Omului sănătos, care doreşte în continuare să fie sănătos, dar şi omului bolnav care doreşte să-şi restabilească sănătatea fără nici un „risc terapeutic".

Fără a avea pretenţia de a recomanda vindecarea unor afecţiuni grave exclusiv prin valorificarea produselor vegetale, am voit totuşi să semnalăm (sau să reamintim) cât de importante sunt aceste roade ale pământului.

Nădăjduim din toată inima ca şi prin această apropiere de Natură să ne aflăm sau să ne păstrăm echilibrul, să ne regăsim, cu alte cuvinte, pe noi înşine.

AUTORII

* Atenţie! Nu trebuie totuşi să credem că tot ceea ce este natural este şi inofensiv. De multe ori am atras atenţia asupra consumului de **Tătăneasă** sau de **Mărul lupului** cu efecte nocive dovedite asupra organismului.

SC HYPERICUM IMPEX SRL
vă oferă pentru sănătatea Dvs.:



TINCTURI
(extracte naturale 100% din plante medicinale)

• **Simple:** ▣ Aloe ▣ Cimbrișor ▣ Coada șoricelului ▣ Gălbenele ▣ Rostopască ▣ Sunătoare

• **Combinații:** ▣ TINCTUR PLANT GRP (Antigripală) ▣ TINCTUR PLANT GLOB (Antianemică) ▣ TINCTUR PLANT COL (Anticolitică) ▣ TINCTUR PLANT BIL (Hepatobiliară) ▣ TINCTUR PLANT GAS (Gastrică) ▣ TINCTUR PLANT STRES (Antistres) ▣ TINCTUR PLANT PĂR (Contra căderii părului) ▣ TINCTUR PLANT CAN (Antiacneică)



CEAIURI (cu indicațiile principale sugerate prin denumire)

• **Simple:** din cele mai diverse plante

• **Combinații:** ◈ Cardiotonic ◈ Antihemoroidal ◈ Gastric ◈ ◈ Antidiareic ◈ Laxativ ◈ Antihelmintic ◈ Antibronșitic ◈ ◈ Diuretic ◈ Diuretic 2 ◈ Depurativ ◈ Pentru slăbit ◈ Antidiabetic



SIROPURI (extracte naturale din fructe obținute prin presare la rece)
✦ cătină albă ✦ căpșuni ✦ pin ✦ afine ✦ ✦ zmeură ✦ coacăz negru ✦

Indicații (de la caz la caz): tonifiant general; convalescențe; astenii; avitaminoze; acuități vizuale; gripe; urticarie; reumatism; diaree; enterocolite; infecții urinare; uremie; oxiuroze; inflamații hemoroidale etc. etc.



OȚET DE MERE (cu miere de albine 10%)

Indicații: ateroscleroză; hipertensiune arterială; varice; arterită; reumatism; dureri articulare și musculare; obezitate; sinuzită; nevroze; insomnii; stres; migrene; amețeli; afecțiuni ale rinichilor; sterilitate etc.



BITTERUL „TAINA PLANTELOR"
(extract natural 100% din 30 plante medicinale valoroase)

Indicații: înlătură oboseala și stresul; redă buna dispoziție și întărește funcțiile vitale; înlătură sau diminuează durerea; reglează metabolismul; elimină viermii intestinali; dezinfectează și vindecă răni; calmează crizele de colecist; poate participa la vindecarea icterului; poate fi recomandat ca adjuvant în tratamentul unor afecțiuni inflamatorii sau degenerative și cutanate accidentale.

SC HYPERICUM IMPEX SRL
Sediu: 4800 Baia Mare, P-ța Revoluției nr. 3/26
Puncte de lucru: 4930 Desești, Str. Principală nr. 327, jud. Maramureș și: 4940 Ocna Șugatag, Str. George Coșbuc nr. 12, jud. Maramureș
Tel./fax: 0262 / 37 26 95; 27 13 38 Mobil: +40-744-279284



ALEGEȚI RAPORTUL CEL MAI BUN: CALITATE, EFICIENȚĂ ȘI PREȚ !

Herbal Bitter - Bitter suedez fără alcool

Formula de extracte de plante medicinale cu proprietăți bioactive fără conținut de alcool este superioară celei tradiționale, datorită posibilității de aplicare la un număr mai mare de cazuri în care se contraindică prezența alcoolului, fiind utilizabil atât pentru adulți cât și pentru copii.

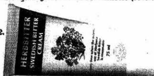


Bitterul conține un complex de principii biologice active cu efecte dovedite de-a lungul timpului în îmbunătățirea rezultatelor terapeutice. Intervine, de asemenea, ca supliment alimentar ecologic pur, în reglarea tuturor funcțiilor organismului:

- normalizează schimburile de substanțe la nivel celular;
- restabilește legăturile între țesuturile și organele slăbite;
- stimulează creșterea prin prezența factorilor bioactivi;
- crește capacitateta de apărare a organismului față de infecții;
- are efecte benefice în afecțiunile oculare;
- combate impotența și frigiditatea;
- stimulează lactația;
- controlează senzația de foame și pofta de mâncare;
- ajută procesele digestive;
- crește performanțele sportive;
- se indică în profilaxia infecțiilor microbiene și virale;
- încetinește procesul de îmbătrânire;

Este recomandat în: suprasolicitările nervoase, efort intelectual susținut la studenți și intelectuali; distonie neurovegetativă;

- carență în vitamine și oligoelemente asimilabile (calciu, magneziu etc.);
- obezitate;
- stări de anemie.



De acum încolo puteți găsi Bitterul suedez sub o formă îmbunătățită, adresat numai uzului extern.

Crema Bitter suedez HERBBITTER conține un extract natural foarte eficient, într-o proporție optimă, din cele mai cunoscute plante medicinale.

Acum și în România puteți avea acces la acest produs la un **preț promoțional**.

Acționează rapid și pe lungă durată în diferite cazuri, de exemplu: reumatism, arterite, gută, lumbago, dureri musculare și ligamentale, febră musculară, arsuri superficiale (roșeața pielii), stări de oboseală după eforturi prelungite, circulație sangvină deficitară în membrele inferioare, stări post gripale, acnee.



NEUROSAN ENTERO ZEOLIT NATURAL

Supliment alimentar cu absorbție de microelemente, produs natural cu efecte curative, catalizator digestiv.

Neurosanul este indicat în:

- colecistită;
- hepatită cronică;
- pancreatită cronică și colită;
- diaree acută infecțioasă;
- boli cronice digestive care generează disfuncții intestinale;
- dispepsii, balonări, disfuncții digestive diareice generate de lipsa microelementelor și disfuncții digestive pe bază nervoasă;
- post tratamentul intoxicațiilor cu Salmonella și Candida Albicans;
- tratarea astmului;
- osteoporoză;
- deficiențe de calciu și microelemente.

Crema FYTO cu ulei din Arbore de ceai



Arborele de ceai (Melaleuca alternifolia), originar din Australia, a fost folosit de către aborigeni de sute de ani. Când au sosit coloniștii din Anglia, aceștia au folosit frunzele din Arborele de ceai pentru a face o băutură, ceai, de aici venindu-i și numele englezesc de Arbore de ceai. Uleiul eteric din frunzele Arborelui de ceai, care crește numai în Australia, este cunoscut pentru proprietățile sale deosebite: antiseptic, antifungic și calmant. Uleiul din Arbore de ceai are întrebuințări multiple și acționează rapid, fără a avea efecte secundare.

Crema de față FYTO cu ulei din Arbore de ceai poate fi indicată în tratarea:

- acneei, negilor și eczemelor;
- picioarelor afectate ale sportivilor;
- mirosului neplăcut al picioarelor;
- arsurilor;
- umflăturilor, bătăturilor;
- tăieturilor și zgârieturilor
- herpesului, bășicilor de pe buze (calmarea durerii și mâncărimii);
- infecțiilor marginilor unghiilor (ciupercile de la unghii necesită tratarea timp de mai multe luni, cu aplicări zilnice, de 2 ori);
- mușcăturilor de insecte, păduchilor, scabiei;
- psoriazisului, infecțiilor pielii, bășicilor și rănilor infectate.

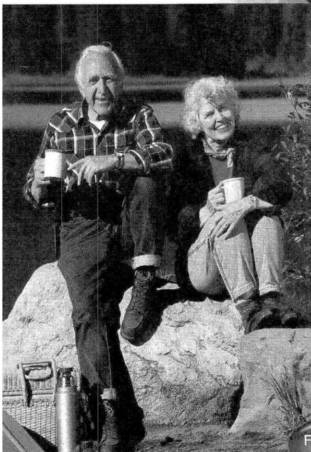
Crema FYTO se recomandă pentru îngrijirea și curățarea tenului, în special a celui gras, mixt și acneic. Ea are acțiune antibacteriană, antiinflamatorie și antifungică, nu irită pielea și nu provoacă alergii.

Importator: S.C. MER-CO S.R.L.

ORADEA: Str. Griviței, nr. 30. Tel. 0259 / 41 75 60

BUCUREȘTI: Str. Făgetului nr. 25, sector 4. Tel. 021 / 337 43 71

Mobil: 0744 59 14 04. **E-mail:** merconatura@hotmail.com



CAPITOLUL I

COMPONENTELE DE BAZĂ ALE ALIMENTELOR

Celulei vegetale îi datorăm înseşi existenţa şi supravieţuirea noastră pe această planetă. Ne-am născut fitofagi fiindcă nu am fost înzestraţi cu clorofilă („adevăratul Prometeu, care fură focul din ceruri" — K. A. Timiriazev), cu anumiţi pigmenţi cu echipament enzimatic sau alte organite celulare capabile să transforme substanţele minerale, apa, aerul, razele solare în elemente vitale. Fenomenele moleculare caracteristice primului semnal al vieţii, prima biosinteză care a determinat mişcarea biologică, prima verigă în lanţul reacţiilor specifice vieţii s-au născut în celula vegetală.

Mai întâi, am beneficiat, împreună cu ierbivorele, de rezultatul biosintezei vegetale. Apoi, din comoditate, din curiozitate, din capriciu poate, am început să gustăm proteinele animale. Mai mult decât atât, se pare că am fost chiar în exclusivitate carnivori, în anumite perioade ale existenţei noastre. Numai când aveam dureri de stomac, indigestii sau cine ştie ce alte suferinţe fizice, ne aduceam aminte de fructe, de rădăcini, de plante cu care ne alinam durerile, aidoma animalelor care, şi astăzi, ştiu să caute anumite ierburi atunci când nu se simt bine.

Dar alimentaţia noastră s-a schimbat radical în neolitic, când am început să ne stabilim pe un teritoriu, să ne durăm un lăcaş, să ocupăm un spaţiu permanent al existenţei noastre. Atunci ne-am „transformat" din vânători nomazi în agricultori şi crescători de animale. Am devenit astfel omnivori, aşa cum suntem şi astăzi. Hrana omului se diversifica, incluzând, pe lângă cereale, fructe sau legume, şi produse lactate, ouă şi carne. Protidele (proteinele) de origine animală se consumau însă ocazional, în anumite perioade ale anului, la sărbători, festivaluri sau ceremonii.

De-a lungul istoriei sale, alimentaţia omenirii a fost foarte diferită, în funcţie de mediul geografic, de obiceiuri sau credinţe, de relaţiile sociale şi economice din cadrul comunităţilor.

Astăzi, la baza nutriţiei umane stă tot biosinteza celulei vegetale, care reuşeşte să transforme substanţele anorganice în substanţe organice — glucide, protide sau lipide (grăsimi). În stadiu de laborator sau chiar semi-industrial se încearcă obţinerea proteinelor — aceste substanţe complexe indispensabile vieţii — fie prin biosinteză, cu ajutorul culturilor de alge monocelulare, fie cu ajutorul chimiei macromoleculare, a polimerilor, care va permite sinteza aminoacizilor şi deci şi a proteinelor, a grăsimilor, din elementele de bază: hidrogen, oxigen, azot, carbon, sulf etc. Deoarece procesul de adaptare a omenirii la noul tip de alimente şi de alimentaţie va fi un proces îndelungat, vom rămâne deocamdată la

stadiul actual de observații făcute în legătură cu alimentația naturală.

Înainte de a realiza o rapidă trecere în revistă a tuturor constituenților nutritivi, trebuie să facem câteva precizări de terminologie biochimică. Componentele de bază ale alimentelor sunt numite *substanțe nutritive* sau *factori nutritivi*. Alte substanțe în cantități mici, dar absolut necesare organismului, cum sunt vitaminele, microelementele, enzimele, au fost numite *biocatalizatori*.

Principalele grupe de constituenți nutriționali sunt, în ordinea cantitativă în care intră în alimentație:

GLUCIDELE (ZAHARIDELE)

Sunt substanțe chimice cu structură simplă, formată din carbon, hidrogen și oxigen.

Materiile din care organismul își fabrică singur sau din care preia glucidele necesare intră în proporție de 60–80% în alimentația zilnică. Acestea sunt reprezentate de cartofi, banane verzi, porumb, lapte, legume și fructe.

Necesarul de glucide al organismului se stabilește în funcție de efortul fizic depus individual.

În stare aproape pură, glucidele sub formă de mono- sau dizaharide se găsesc în miere (glucoză, fructoză, zaharoză). Zaharoza este dizaharida cea mai răspândită în natură; ea se găsește ca atare în tulpina trestiei de zahăr, în rădăcina sfeclei de zahăr, în morcovi, în pepeni, în foile și cocenii de porumb, în nectarul florilor.

În secolul trecut s-a dezvoltat vertiginos industria zahărului rafinat, obținut fie din sucul trestiei de zahăr (al cărui conținut este de circa 18%) sau în sfecla de zahăr (cu 8–10% zahăr), cu toate avantajele și mai ales dezavanajele sale asupra organismului.

Aceste glucide, obținute prin diferite procedee ale industriei alimentare (bomboane, înghețată, siropuri, gemuri, prăjituri), sunt incluse în grupa factorilor nefavorabili sănătății și longevității. Este indicat ca toate aceste dulciuri să fie înlocuite cu fructe sau cu cel mai sănătos edulcorant, anume mierea de albine.

Alte glucide cu moleculă complexă, cum sunt celuloza și hemicelulozele, nu sunt prelucrate de organismul uman, dar au un rol important pentru buna funcționare a organismului, facilitând tranzitul intestinal prin stimularea peristaltismului.

O altă funcție biochimică notabilă a glucidelor constă în favorizarea metabolizării protidelor și a lipidelor.

PROTIDELE (PROTEINELE)

Sunt substanțe cu structură chimică complexă, formate din aminoacizi. În organismul uman se găsesc aproximativ 22 aminoacizi, dintre care 8–10 sunt considerați aminoacizi esențiali, care nu pot fi sintetizați de organismul nostru și trebuie obținuți din alimente.

Rolul protidelor în alimentație este deosebit, deoarece acestea intră în însăși structura celulei, contribuind la creșterea și refacerea acesteia. Totodată, protidele intră și în structura hormonilor, participă la procesul de imunitate microbiană și la sinteza unor enzime absolut necesare organismului.

Proteinele pot fi de origine animală sau vegetală.

Aici trebuie să atragem atenția asupra abuzului de proteine animale. Statistic, s-a demonstrat că, față de secolul al XIX-lea, în secolul al XX-lea consumul de carne s-a dublat. Sursa principală a acestor proteine animale este asigurată de carnea de mamifere, de păsări, pește și alte viețăți marine, carne care conține între 16–22% proteine. Acestea deterio-

rează starea generală de sănătate (inclusiv din cauza toxinelor animalelor sacrificate, a numeroaselor microorganisme nocive dezvoltate în urma conservării sau a conservării deficitare a cărnii), astfel încât este recomandabil să renunţăm, pe cât se poate, la aceste tipuri de alimente, oricât de gustoase ar fi.

A doua sursă de proteine animale o constituie laptele şi produsele lactate. Laptele este considerat aliment complet nu numai datorită conţinutului în proteine, dar şi pentru că este o sursă importantă de calciu, microelemente şi vitamine.

A treia sursă de proteine sunt ouăle de găină, cel mai uşor digerabile şi asimilabile (cele de raţă, gâscă, curcan, bibilică pot fi infestate cu uşurinţă cu Salmonella sau protozoare). Un singur ou poate asigura 2–4% din nevoile energetice zilnice, 10% din necesarul de aminoacizi, 25% din nevoile de fier, 15% din nevoile de zinc şi 10% din necesarul de alte oligoelemente şi de vitamine. Valoarea cea mai mare energetică o au ouăle fierte moi, ochiurile, omleta, maionezele. Cea mai mică valoare nutritivă o au ouăle fierte tari, care se elimină aproape ca atare, fiind recomandate de aceea în curele de slăbire fără să dăuneze ficatului.

Acizii graşi polinesaturaţi, cu 16–22% atomi de carbon şi 2–6 duble legături în structura lor chimică, separate de un singur grup — CH_2 — au primit denumirea de **acizi graşi esenţiali** (AGE). Se numesc astfel, deoarece, după cum aminoacizii care nu pot fi sintetizaţi de către organism se numesc esenţiali, tot aşa în grăsimi există acizii graşi esenţiali, absolut necesari organismului sănătos, având şi remarcabile efecte terapeutice.

Vegetalele sintetizează toţi AGE în cantităţi foarte mari (în special seminţele). Organismul uman şi animalele nu pot sintetiza AGE, fiind tributare regnului vegetal care intră în alimentaţia lor normală.

Cei mai importanţi AGE sunt acizii linoleic, linolenic şi arahidonic sau acizii graşi care derivă din aceştia în cursul proceselor metabolice.

Cantitatea necesară în AGE a fost apreciată între 6–15 g/zi, dar după cum vom vedea, unul dintre cei mai importanţi AGE, acidul gama-linolenic, este suficient într-o doză mult mai mică, respectiv 1 g/zi, aproape cât necesarul zilnic de vitamine. Acest acid gras esenţial este absolut necesar în dietă, deficitul său în organism ducând la diferite tulburări patologice: eczeme, încetinirea cicatrizării şi vindecării rănilor, iritabilitate, creşterea consumului de calorii ingerate ş.a.m.d.

În organismul uman, dimerul AGL (acidul di-gamma linolenic) se metabolizează în favoarea compuşilor din seria prostaglandinelor (PG). Prostaglandinele au atât proprietăţi benefice, cât şi nocive.

Prima serie (E) de PG (PGE) are, în general, efecte pozitive, derivând din AGL. PGE_1 activează formarea ciclului monofosfatic al adenozinei (AMPc), inhibă agresiunile interne, are acţiune vasodilatatorie, inhibă reacţiile inflamatorii şi activează formarea limfocitelor T.

Cea mai mare cantitate de AGL se găseşte în laptele de mamă (spre deosebire de laptele provenind de la animale). AGL se mai găseşte în uleiul seminţelor din unele plante, cum ar fi: **Luminiţa** *(Oenothera biennis)* din familia *Onagraceae, Nonnea macrosperma* şi *Borago officinalis* (**Limba mielului**) din fam. *Boraginaceae* şi *Scrophularia marilandica* din familia *Scrophulariaceae*. În aceste specii, AGL se găseşte în cantităţi cuprinse între 5–9% din uleiul total gras extras din seminţe. Dar cea mai bogată sursă în AGL (19% din greutatea semin-

țelor) o constituie semințele de **Coacăz negru** *(Ribes nigrum)*, care aparține familiei Laxifragoriceelor. Cercetări recente susțin că s-ar găsi și în uleiul extras din semințele strugurilor.

Având în vedere importanța AGL, cercetătorii japonezi au reușit să obțină acest important produs prin cultură fermentativă a unei ciuperci numite *Mortierella*, cu un randament de 50–90%.

Se preconizează că AGL are acțiune benefică în tratarea aterosclerozei, hipertensiunii arteriale. S-a demonstrat chiar că o cantitate redusă de ulei extras din semințele de **Luminiță** acționează favorabil tocmai datorită prezenței AGL pentru vindecarea bolilor menționate mai sus și chiar a sindromului Raynaud (caracterizat printr-o contracție brutală a micilor artere de la nivelul degetelor de la mâini și de la picioare).

S-a mai constatat că diabetul este însoțit de diminuarea concentrației unei enzime din cauza deficienței în AGL a prostaglandinelor din seria 1, care au o activitate similară insulinei, amplificând în același timp efectele acesteia. Creșterea nivelului de prostaglandine din seria E scade necesarul de insulină administrată zilnic diabeticilor. Testările clinice prin folosirea uleiurilor bogate în AGL și a uleiurilor bogate în acizi grași esențiali sunt încurajatoare în tratamentul diabetului zaharat.

În altă ordine de idei, se știe că procesele inflamatorii sunt însoțite de un nivel ridicat de acid arahidonic liber și al metaboliților acestuia, care constau în prostaglandine (a II-a serie) și leucotriene. Medicamentele antiinflamatorii obișnuite acționează prin interferență cu eliberarea acestor compuși. Chiar și prima serie de prostaglandine poate avea acțiune antiinflamatoare, deoarece prin mărirea nivelului AMPc se inhibă eliminarea de amino-acizi din rezerve, ceea ce activează limfocitele T. Creșterea nivelului PGE prin consumarea de AGL în exces reduce procesele inflamatorii, fenomen atestat atât prin experiențe pe animale, cât și clinic.

Eczemele atipice par a fi asociate cu un nivel scăzut de acizi grași, esențiali în dietă. Cercetările au demonstrat utilitatea uleiului din **Luminiță**, care a fost inclus ca medicament în Anglia. Bazele teoretice ale utilității acestuia se referă la acțiunea PGE ca stimulent al limfocitelor T, celule care sunt deficitare în cazurile eczemelor atipice.

În scleroza multiplă, există o legătură între incidența bolii și a consumului ridicat de grăsimi saturate. Unele experimentări au recomandat utilizarea unor uleiuri cu un nivel ridicat de AG nesaturați, de exemplu uleiul de **Floarea-soarelui**, dar cu rezultate neconvingătoare. Considerații recente asupra rolului PGE și a limfocitelor T au condus la ipoteza că uleiurile bogate în AGL sunt mai utile în tratamentul sclerozei multiple.

În tulburările ciclului menstrual și în unele afecțiuni ale sânului, studiile epidemiologice stabilesc o legătură între consumul de grăsimi saturate și aceste tulburări. Este posibil ca acestea să fie cauzate de inhibarea delta-G-desaturazei prin AG saturați, având ca urmare durerea, sensibilitatea și fragilitatea sânilor, nodulii care se dezvoltă în sindroamele premenstruale. Uleiul de **Luminiță** bogat în AGL este în prezent recomandat și în sindromul premenstrual.

O altă aplicabilitate a AGL este în tratamentul alcoolismului cronic. Alcoolul stimulează formarea de PGE din DAGL (dimerul acidului gamma linolenic), astfel încât epuizează rezervele acestuia. Etapa următoare a consumării alcoolului are ca urmare reducerea considerabilă atât a PGE, cât și a rezervelor de AGL. Mai mult, alcoolul blochează del-

ta-6-desaturaza (enzimă), având ca urmare scăderea nivelului de prostaglandine din seria 1. Utilizarea terapiei cu AGL contracarează efectele consumului excesiv de alcool prin insuficiența de PGE.

Protidele se găsesc nu numai în carne, ouă, lapte, ci și într-un mare număr de cereale, fructe și legume, care constituie o a patra sursă de proteine, pentru care noi pledăm în ideea unei vieți mai bune, mai lungi și mai sănătoase. Ele se găsesc în proporție de 10–20% în **Grâul** bogat în gluten. (*Triticum durum, Triticale* — **Secară** + **Grâu** — hibrid), în semințele de **Floarea-soarelui**, în nuci, în **Hrișcă**, **Mei** (15–20%), alune, arahide, migdale etc. Cantitatea cea mai mare de protide se găsește în **Soia**. Astfel, în 100 g făină de **Soia** integrală se găsesc 37 protide, 21 g grăsimi, 26 g glucide care, însumate, reprezintă sub raport energetic 469 kilocalorii.

Rația zilnică de proteine pentru un adult este de 60–100 g, cantitate optimă. Supra-alimentația și sub-alimentația sunt deopotrivă dăunătoare pentru organism.

LIPIDELE (GRĂSIMILE)

Toate grăsimile sunt gliceride ale acizilor grași saturați sau nesaturați.

Sursele principale de grăsimi se găsesc atât în produsele de origine animală, cât și în cele de origine vegetală, diferența dintre ele fiind de ordin calitativ. Grăsimile vegetale, în care predomină acizii grași nesaturați, mult mai ușor asimilabili de organismul uman, sunt superioare grăsimilor animale în care acizii grași saturați sunt majoritari. Excesul acestora din urmă poate duce la ateroscleroză, hipertensiune arterială, infarct miocardic etc., adică, până la urmă, la scurtarea vieții.

Utilizarea celor două tipuri de grăsimi animale și vegetale diferă foarte mult în funcție de zona geografică în care trăiește omul. În regiunile ecuatoriale, tropicale și mediteraneene se folosesc în exclusivitate grăsimile vegetale (uleiurile), în zona temperată, ambele feluri de grăsimi, iar în regiunile arctice sunt utilizate în exclusivitate grăsimile de origine animală.

Pentru zona noastră geografică, se recomandă consumul echilibrat atât de grăsimi vegetale, cât și animale: ulei de **Soia** sau de **Floarea-soarelui**, unt, margarină, slănină, untură sau semințe oleaginoase, brânzeturi, smântână, nuci, alune etc. În anotimpul cald, se preferă grăsimile vegetale, iar iarna, cele animale.

Prin metabolizarea unui gram de grăsime rezultă 8–10 kilocalorii. Un adult, în zona temperată, are nevoie de 50–100 g lipide pe zi.

Pe lângă principalul rol energetic, grăsimile alimentare solubilizează și facilitează absorbția vitaminelor hiposolubile și stimulează contracția căilor biliare.

Revenind la acizii grași saturați și nesaturați, menționăm că grăsimile lichide (uleiurile) conțin cantități foarte mici de acizi grași saturați. Aceste grăsimi lichide sunt mult mai ușor descompuse prin hidroliză cu ajutorul sucurilor digestive. În schimb, grăsimile solide (untura, untul, margarina) sunt mult mai greu de descompus și de asimilat prin hidroliză.

Pentru zonele ecuatoriale, tropicale și temperate, se recomandă uleiurile vegetale cât mai puțin rafinate, mai ales cele obținute prin presarea la rece. Prin rafinare (la fel ca și în cazul zahărului), uleiurile vegetale își pierd proprietățile specifice unui produs natural.

În urma consumului de uleiuri rafinate și ultrarafinate apar sau se accentuează numeroase afecțiuni gastrice, intesti-

nale, hepato-biliare, circulatorii şi dermatologice.

De aceea, pledăm pentru uleiurile grase nepurificate chimic, care au avantajul că îşi conservă valoarea calorică şi, în plus, sunt surse de provitamine A, D, de vitamina E şi F, lecitină şi microelemente, care sunt distruse sau înlăturate prin procedeele industriale de purificare.

Cum spuneam, uleiurile obţinute din seminţele plantelor sunt amestecuri de trigliceride, compuşi conţinând esteri gliceridici cu lanţ lung de acizi alifatici. Toţi aceşti acizi sunt cunoscuţi în mod curent sub denumirea de acizi graşi, diferind în funcţie de lungimea lanţului, de prezenţa şi poziţia dublelor legături din formula chimică. De reţinut că, în regnul vegetal, aproape toţi compuşii de acest tip conţin în majoritate acizi graşi nesaturaţi.

VITAMINELE

Deşi în cantităţi mici, ele au un rol important în alimentaţie atât pentru creştere şi dezvoltare, cât şi pentru menţinerea stării de sănătate a organismului. Lipsa lor provoacă tulburări metabolice grave, ducând la apariţia unor boli carenţiale denumite *hipovitaminoze.*

Majoritatea vitaminelor sunt sintetizate de plante şi numai în mică măsură de organismul animal.

Din punct de vedere chimic, ele sunt molecule cu structuri foarte heterogene. După solubilitatea lor în grăsimi sau în apă, vitaminele au fost clasificate în *liposolubile* (vitaminele A1, A2, D, D2... D7, E, K şi F) şi *hidrosolubile* (complexul de vitamine B, PP, C, P, vitamina V sau factorul anti-ulceros). Dacă vitaminele hidrosolubile se găsesc aproape în exclusivitate în regnul vegetal, o bună parte dintre vitaminele liposolubile pot fi întâlnite tot în legume, fructe şi seminţe, dar ca provitamine sub formă de carotenoizi (vitamina A) sau sub formă de steroli (vitamina D). Vitaminele E şi K se găsesc în exclusivitate în plante sau în unele microorganisme.

În ceea ce priveşte funcţia vitaminelor în organism, ele au acţiune de *coenzime* sau de *activatori enzimatici,* fiind numite şi *biocatalizatori.* Acest rol se manifestă la nivel celular, unde se petrec fenomene de oxido-reducere absolut necesare proceselor metabolice ale glucidelor, protidelor şi grăsimilor.

Denumirea de *vitamină* s-a păstrat de la cel ce a evidenţiat pentru prima dată o vitamină (B1) — C. Funk, în 1911, care a denumit-o „amină vitală" datorită azotului aminic pe care-l conţinea şi care era considerat absolut indispensabil vieţii.

În prezent, se cunosc multe vitamine care nu conţin în molecula lor azot aminic, dar denumirea iniţială s-a păstrat.

ALTE SUBSTANŢE ACTIVE TERAPEUTIC

În 1936, Albert Szent-Györgyi a pus în evidenţă pentru prima dată proprietăţile de vitamina P ale *flavonoidelor* (substanţe fenolice naturale de tip pigmenţi sau copigmenţi) extrase din sucul de lămâie. După această descoperire a clasei flavonoidale, aceşti pigmenţi vegetali şi-au dovedit importanţa pentru biochimie, fiziologie şi farmacodinamie. Quercetina, rutina şi hesperdina sunt tot glicozide flavonoidice, considerate a fi substanţe active terapeutic.

O altă grupă de pigmenţi vegetali importanţi pentru organism sunt ***carotenoidele,*** care se găsesc în numeroase fructe, legume, seminţe, în frunze, tulpini, în polen. Carotenoidele sunt importante pentru organism deoarece joacă rolul de provitamine A.

Tot pentru rolul însemnat pe care-l joacă pentru organism în reacțiile oxidoreductoare trebuie menționați ***pigmenții chinonici***, mult răspândiți în regnul vegetal (ex.: naftochinonele, antracenozidele, naftodiantronele). Unii dintre pigmenții chinonici au și acțiune antibacteriană.

Taninurile, o altă grupă de flavonoide, considerate substanțe active terapeutic, sunt foarte răspândite în fructe și legume. Au proprietatea de a precipita protidele, inclusiv bacteriile patogene din tractul gastro-intestinal, iar prin aceasta au rol antidiareic.

Fitohormonii (hormonii specifici plantelor) se găsesc în numeroase produse vegetale, fiind factori stimulatori sau reglatori ai creșterii.

Multe legume, fructe și semințe conțin ***uleiuri volatile*** care, pe lângă gustul și aroma pe care o imprimă produselor naturale vegetale, stimulând prin aceasta secrețiile gastro-intestinale, au și remarcabile proprietăți antibacteriene. Pornind de la această acțiune, dar și de la altele, la fel de importante, în ultimele decenii s-a dezvoltat o nouă ramură a fitoterapiei: ***aromaterapia***.

O altă grupă de substanțe cu acțiune terapeutică sunt ***mucilagiile*** vegetale, glucide macromoleculare grupate în clasa poliozelor (polizaharidelor), în care intră și ***pectinele***, prezente în unele fructe și legume.

ENZIMELE

Din punct de vedere structural, enzimele sunt macromolecule de natură proteică. Atât biosinteza cât și degradarea substanțelor din organismul uman ar fi imposibilă fără activitatea enzimatică.

Toate semințele în stare germinativă conțin enzime, dar acestea se găsesc și în plantule, în frunze tinere, în fructe și diferite legume.

Întrucât în ultimele trei decenii s-a descoperit un număr foarte mare de enzime, s-a simțit nevoia clasificării lor pe baza acțiunii specifice asupra substratului pe care acționează. Astfel, ele au fost numite oxidoreductaze, transferaze, hidrolaze, izomeraze etc. Apoi, datorită faptului că unele enzime acționează asupra mai multor substanțe, s-a adoptat un sistem zecimal de clasificare codificat pentru fiecare clasă mare de enzime.

Pentru cele mai multe dintre enzime, temperatura optimă de activitate este cuprinsă între 20–40°, iar majoritatea enzimelor se inactivează între 60–80°C. În stare deshidratată, enzimele rezistă la temperaturi apropiate de 100°C.

SĂRURILE MINERALE

În organism, alături de constituenții organici, elementele minerale îndeplinesc funcții primordiale. Apa este principala componentă a tuturor structurilor biologice, îndeplinind numeroase și variate roluri, datorate proprietăților ei specifice.

La om, cea mai mare parte a apei ingerate provine din lichide și apoi din cea aflată în alimentele solide. Pe lângă acest aport, o cantitate mult mai mică, dar care se formează zilnic, este cea rezultată din metabolizarea celor trei mari grupe de componente nutriționale. 1 g polizaharidă (glucid) generează 0,6 g apă, 1 g proteină 0,41 g apă și 1 g lipid furnizează 1,07 g apă metabolică. Conform colectivului E. Cristea Popa, A. Popescu, E. Truția, V. Dinu, se consideră că un adult sănătos, care desfășoară o activitate moderată în clima temperată, are nevoie de 1500–2000 ml apă/zi.

Pierderile de apă au loc în mod normal prin plămâni, piele, urină și tract gastro-intestinal.

Nevoile de apă cresc cu 500 ml/zi în caz de transpirație datorită climei calde sau activității intense și cu 500–1500 ml/zi în caz de febră, vomismente, diaree.

Aportul de apă trebuie respectat și împlinit cu strictețe. În caz contrar, se produc modificări ale echilibrului hidric, iar variația lui cu numai 1–2% conduce, în mod inevitabil, la boli grave sau chiar la moarte.

Atunci când aportul de apă depășește capacitatea de excreție renală, în organism se creează condiții propice pentru acumularea apei în exces.

Cele mai importante săruri minerale sunt calciul, potasiul, sodiul, fosforul, magneziul (în cantități relativ mai mari) și unele microelemente sau oligoelemente (cum ar fi cobaltul, iodul, fluorul, cuprul, sulful, magneziul etc.).

Sărurile minerale fac parte integrantă din conținutul citoplasmatic, intrând în compoziția unor enzime, vitamine sau hormoni. În cazul magneziului, acesta intră în constituția de bază a clorofilei, fără de care biosinteza a numeroase substanțe active din fructe și legume ar fi imposibilă. În toate produsele vegetale există săruri minerale, în cantități mici sau foarte mici.

Alături de calciu, fosfor, potasiu și magneziu, în fructe și legume se găsesc cantități apreciabile de clor și sodiu, care, sub formă de clorură de sodiu, asigură de multe ori organismului necesarul din acest tip de elemente absolut necesar vieții.

Cu cât sarea de bucătărie este mai pură, deci cu cât este mai concentrată în clorură de sodiu, cu atât este mai dăunătoare organismului uman. Sarea pură, pentru a-și reconstitui formula originară, își întregește elementele structurii de bază cu ajutorul altor săruri din organism. De aceea, recomandăm în alimentație sarea gemă, sarea brută de mină sau așa-zisa sare grunjoasă sau sarea rezultată din desalinizarea apei de mare, care cuprind, pe lângă clorura de sodiu, și magneziu, fosfor, litiu, mangan, fier, iod, elemente absolut necesare organismului.

Considerăm necesar să atragem atenția consumatorilor că depășirea unei doze zilnice relativ mici de sare, respectiv de 5 g, poate produce efecte nedorite asupra sănătății: afecțiuni gastro-intestinale, gingivite, migrene, accentuarea inflamațiilor hemoroidale, hipertensiune arterială, creând în același timp un teren favorabil pentru tuberculoză și cancer.

Sunt boli în care sodiul, rezultat în urma scindării clorurii de sodiu, este reținut de organism care, la rândul său, reține o cantitate mai mare de apă decât cea necesară, ducând la apariția edemelor. În acest caz, se va elimina sarea de bucătărie din alimentație, se vor evita produsele vegetale bogate în sodiu și se vor folosi fructe și legume bogate în potasiu.

* * *

Ca o concluzie a acestui capitol, putem afirma că alimentul optim este acela în care proteinele, lipidele și glucidele sunt naturale și perfect echilibrate între ele. Cu alte cuvinte, o dietă echilibrată trebuie să conțină, în proporții suficiente, elemene plastice pentru a reface țesuturile, elemente energetice, vitamine, substanțe minerale și enzime. În orice caz, alimentația nu trebuie să fie uniformă, ci cât mai variată în fiecare zi. Alimentele naturale îi redau omului liniștea și echilibrul psihic, în timp ce alimentele industrializate, prefabricate sau fabricate prin diferite procedee, cu toată senzația de sațietate, imprimă omului o stare de agitație, de neliniște.

Interesele comerciale susțin alimentele cu energie calorică mare, cum sunt za-

hărul, făina albă şi pastele făinoase fabricate din făină bogată în amidon, uleiurile rafinate, margarina, sarea „extra-fină“, afumăturile, conservele etc., toate acestea nefiind decât „alimente moarte“, care trebuie cu necesitate completate, dacă nu chiar înlocuite, cu „alimente vii“, respectiv cu fructe proaspete, cu legume şi seminţe. Susţinem, de aceea, o alimentaţie zilnică bogată în aceste componente, alături de produse lactate şi ouă.

CAPITOLUL II

SISTEME DE DIETĂ TRADIȚIONALE

O dietă* echilibrată este, desigur, conceptul de bază în cele mai multe, dacă nu în toate teoriile și sistemele de nutriție și sănătate. Practicile și conceptele medicale ale majorității popoarelor lumii continuă, de obicei, vechi tradiții.

Ceea ce unifică însă toate aceste sisteme — de foarte multe ori extrem de diferite unul față de celălalt — sunt teoriile umorale, pentru prima dată apărute în texte medicale cu mii de ani în urmă.

Cele mai ilustrative în acest sens sunt principiile tradiționale indiene, respectiv chineze.

Din experiența personală a unuia dintre autorii acestei cărți, care a lucrat timp de peste 10 ani în diferite țări din trei continente, alimentația cea mai potrivită este cea a localnicilor din fiecare zonă geografică. De fiecare dată când a mâncat ceea ce mănâncă zilnic aceste popoare, bineînțeles cu puțin discernământ, s-a simțit foarte bine. În schimb, când a consumat peste hotare alimente specifice zonei în care s-a născut, majoritatea conservate, starea sănătății sale a fost de multe ori precară.

DIETA ÎN CONCEPȚIA TRADIȚIONALĂ INDIANĂ

Aflată neîndoielnic în „descendența" directă a filosofiei hindu, medicina tradițională indiană devine cunoscută sub numele de „ayurveda", adică „știința de a trăi cât mai mult". Termenul utilizat este semnificativ și analizat după cuvintele ce îl compun, de vreme ce „ayur" reunește sensul de „sănătate" cu cel de „longevitate", iar „veda" este un termen cu conotații religioase, utilizat pentru cele mai importante texte ale hinduismului. Prin urmare, este evidentă punerea în corelație directă a sănătății cu o datorie sacră, de primă importanță.

Medicina indiană era preocupată de maniera în care omul își trăia propria viață, cu scopul declarat de a o prelungi, de a-și păstra sănătatea și vitalitatea cât mai mult timp posibil.

Conceptul medical ca *mijloc de prevenire,* mai mult decât de vindecare, conduce în mod direct la accentuarea rolului dietei în menținerea sănătății.

Cele mai multe dintre teoriile vedice afirmă că nu există dietă perfectă pentru toți oamenii, fiind necesar ca alimentația să fie individualizată, în funcție de necesitățile și particularitățile fiecăruia. Dezvoltând această idee, teoria ayurvedică consideră esențiali factori ca:

— orarul meselor;
— proporțiile dintre factorii nutritivi;

* Cuvântul *dietă* derivă din grecescul „diaita", înțelegând prin aceasta o viață cumpătată printr-o alimentație echilibrată.

— schimbările climatice din anul indian;
— alimente complementare şi antagoniste/contradictorii;
— specificul individual;
— necesităţile alimentare raportate la efortul depus.

Fundamentală rămâne însă *combinarea adecvată a gusturilor,* în număr de şase în concepţia indiană: dulce, acru, sărat, amar, picant (iute) şi astringent. Fiind compuse din diferite combinaţii ale acestor gusturi, alimentele au, ca atare, proprietăţi şi efecte diferite.

Ca în toate marile sisteme medicale, la baza medicinei indiene se află o teorie umorală, care pleacă de la premisa că organismul uman este caracterizat prin *cinci elemente fundamentale: APĂ, PĂMÂNT, FOC, VÂNT şi CER.*

- *APA* include sângele, limfa, ţesutul adipos, serozităţile, ţesutul conjunctiv (mucoasele), toate secreţiile, bila şi urina.
- *PĂMÂNTUL* este reprezentat de oase, dinţi, unghii şi păr (fanere), muşchi, tegumente, tendoane, nervi, materii fecale.
- *FOCUL* este căldura corporală.
- *VÂNTUL* este simbolizat de respiraţie (care este, la rândul ei, diferenţiată în 5 clase).
- *CERUL* este simbolizat prin dimensiunile corporale.

Pentru a atinge echilibrul necesar menţinerii sănătăţii şi nutriţiei optime, aceste elemente trebuie bine „cumpănite" prin consumul de alimente adecvate.

Se considera că *ALIMENTELE DULCI* menţin *apa* în organism, iar alimentele *acre* cuprind elementele *foc* şi *pământ*, alimentele *sărate* reţin *apa* şi *focul,* în timp ce alimentele *picante* înglobează *vântul* şi *cerul,* alimentele *astringente* conţin *vântul* şi *pământul.*

E interesant de observat că noţiunea de „gust dulce" are, în concepţia indiană, un sens diferit — şi cu mult mai profund decât cel din gândirea europeană. Astfel, „ayurveda" stabileşte că dulci sunt nu numai zahărul, mierea şi fructoza din fructe, ci şi glicogenul din carne, precum şi glucidele din **Fasole, Grâu**, lapte şi derivatele sale. Alături de acestea, **Orezul, Porumbul, Meiul, Ovăzul, Cartoful**, ouăle sunt şi ele considerate alimente dulci.

Ele joacă un rol major în menţinerea componentelor sângelui, a sistemului muscular şi a ţesutului adipos, a spermei şi a apei vitale (adică esenţa finală a procesului metabolic).

Tot alimentele dulci sunt cele care menţin integritatea funcţiei sistemului nervos şi a aparatului circulator; de asemenea, ele asigură procesele trofice necesare tegumentelor, favorizând vindecarea rănilor şi a altor leziuni ale ţesutului. Se mai susţine că ar stimula creşterea în greutate, ar menţine agilitatea şi forţa fizică, prelungind şansa de supravieţuire.

Se recomandă ca alimentele dulci să reprezinte 90% din volumul meselor zilnice.

ALIMENTELE CU GUST ACRU măresc apetitul, ajutând organismul în digestia alimentelor şi reglând peristaltismul intestinal. Ele sunt importante pentru stimularea proceselor metabolice şi în special a activităţii cardiace. Ajută la creşterea greutăţii corporale şi a forţei fizice.

Sunt considerate alimente de un *acru pur* lămâile, lămâile dulci şi tomatele. Dulci-acrişoare sunt portocalele, ananasul, perele, prunele şi piersicile. Alimentele acre, sub orice formă, ar trebui să reprezinte 3,5% din dieta zilnică.

Gustul sărat al alimentelor provine din *SARE.* Se cuvine aici să facem o re-

marcă: există diferite tipuri de sare: sarea pură (NaCl); sarea gemă (de mină); sarea de argilă; sarea extrasă din fructe.

Cele mai recomandabile sunt *sarea gemă* (de mină) şi *sarea marină*.

Sarea în organism este necesară deoarece măreşte apetitul şi favorizează digestia, fiind garantul unei bune funcţionări a sistemului nervos. Tot sarea asigură o bună circulaţie sangvină, stimulând astfel troficitatea tegumentară şi înlăturând trombozele.

Atenţie! Conform nutriţioniştilor din Extremul Orient, sarea nu trebuie să depăşească o pătrime din 1% al cantităţii fiecărei mese.

CONDIMENTELE conferă gustul picant, care are tot un rol stimulator în creşterea apetitului. De asemenea, alimentele iuţi stopează creşterea anormală, transpiraţia excesivă, mărind capacitatea de eliminare a toxinelor. Totodată, favorizează metabolismul grăsimilor şi inhibă reacţiile alergice. În grupa condimentelor sunt incluse: **Ardeiul iute roşu**, **Piperul negru**, **Coriandrul**, **Usturoiul** şi **Ghimbirul** (Gingiber sau Ghimber, „Zingiber orientale", foarte răspândit în Orient).

ALIMENTELE AMARE stimulează şi ele pofta de mâncare, prin creşterea secreţiei glandelor salivare şi se pare că au un rol favorizant şi asupra secreţiei glandelor endocrine (cu secreţie internă). Reglează temperatura corpului şi menţin plasticitatea tegumentară. Sunt ingrediente importante ale dietei pentru accelerarea metabolismului grăsimilor şi epurarea („purificarea") sângelui. Active asupra paraziţilor intestinali, sunt indicate în combaterea îmbolnăvirilor parazitare.

În această grupă se pot include atât condimentele amare, cum sunt **Tumericul**, **Schinduful**, seminţele de **Chimion amar**, **Nucşoara**, precum şi alimente amare propriu-zise, ca **Sparanghelul**, castraveţii amari, **Pătrunjelul**, **Menta**.

Ponderea optimă a acestor produse în alimentaţie ar trebui să fie în jur de 1% din dieta zilnică.

ALIMENTELE ASTRINGENTE au un rol important în refacerea ţesuturilor şi în troficitatea capilarelor; ele au rol stimulator asupra formării hematiilor şi a secreţiei biliare.

Gustul astringent este de regulă asociat cu alte gusturi: astringent-dulce, astringent-acru, astringent-amar etc. De pildă, anumite soiuri şi varietăţi de **Fasole**, **Linte**, portocalele, **Mazărea** tânără, **Soia**, bananele sunt combinaţii de dulce-astringent, iar majoritatea fructelor necoapte sunt acre-astringente.

Concepţia ayurvedică recomandă ca alimentele astringente să reprezinte aproximativ 5% din dieta zilnică.

Din toate aceste exemplificări rezultă că o dietă echilibrată poate fi stabilită procentual după cele şase gusturi de bază. Se asigură astfel şi menţinerea echilibrului natural al celor cinci elemente constitutive de bază ale corpului uman (apa, pământul, focul, vântul şi cerul) şi, ca atare, sunt îndeplinite condiţiile de menţinere a stării de sănătate şi de prelungire a vieţii.

În schimb, o dietă neechilibrată şi în special abuzurile alimentare sunt factori cauzatori principali ai multor afecţiuni şi chiar ai reducerii duratei de viaţă.

Excesul de alimente dulci conduce la obezitate, la pierderea poftei de mâncare, la dezvoltarea multor boli metabolice (dintre care cea mai redutabilă este diabetul) şi endocrine. Creşte susceptibilitatea la unele boli infecţioase (guturai, gripă) sau la anumite afecţiuni ale aparatului urinar.

Pe de altă parte, *o alimentaţie săracă în glucide* duce la pierderea greutăţii

corporale și la instalarea unei astenii permanente.

După cum am arătat la început, există o gamă largă de alimente dulci. Ele trebuie însă proporționate în dietă, combinate cu celelalte alimente. Exemple de combinații optime sunt: cereale — carne, cereale — produse lactate, lactate — vegetale.

Excesul de sare în alimentație provoacă tulburări circulatorii, stări febrile, hemoragii, scăderea potenței sexuale, albirea sau/și căderea părului, hiperaciditate, acumulare excesivă de toxine în organism.

Lipsa sării în organism determină tulburări digestive, boli ale sistemului nervos și circulator, dureri musculare.

Alimentele acre în exces (fructele acre, vegetalele fermentate, murăturile, oțetul) pot provoca afecțiuni circulatorii, hepato-biliare, tulburări de troficitate ale mucoaselor, gută, astenie, scăderea marcată a imunității.

Folosirea inadecvată, în cantități insuficiente, a alimentelor acre va avea ca urmare instalarea disfuncțiilor digestive, a tulburărilor cardiace sau nervoase.

Alimentele picante în exces pot provoca impotență sexuală, amețeli, stări subfebrile sau febrile, tulburări nervoase.

În schimb, *consumul redus al alimentelor picante* determină pierderea poftei de mâncare, cu perturbări ale creșterii pondero-staturale, chiar tulburări circulatorii.

Abuzul de condimente amare are drept consecință instalarea unei astenii marcate, cu tulburări nervoase. Pe de altă parte, *înlăturarea condimentelor amare* din alimentație duce la scăderea imunității și, implicit, la creșterea receptivității la infecții microbiene și virale, la parazitoze, la afecțiuni cutanate. Se observă, de asemenea, și o scădere accentuată a tonusului muscular.

Ingerarea exagerată de alimente astringente determină constipație, suferințe nervoase sau musculare (cu paralizie sau impotență funcțională), afecțiuni cardiace. *Folosirea redusă a alimentelor astringente* creează tulburări circulatorii și duce la scăderea timpului de coagulare a sângelui și la prelungirea duratei de vindecare a rănilor.

Teoria extrem-orientală a dietei echilibrate pe baza combinării adecvate a celor șase gusturi face mai clară înțelegerea fundamentală a relațiilor dintre corpul uman și dietă.

Pentru o mai bună clarificare a ideilor de mai sus, vom detalia câteva tipuri de dietă ayurvedică indicată în diverse afecțiuni.

Dieta în hiperaciditate și ulcer gastric

Alimente recomandate: **Orez**, **Grâu**, **Orz**, **Fasole** (de elecție!), **Mazăre** verde dulce, legume verzi fierte, portocale, lămâi, grape-fruit, lămâi dulci, mandarine, **Pepene roșu**, prune dulci, castraveți, struguri (în general, alimente foarte dulci sau ușor acrișoare). La mijlocul mesei, se recomandă lapte, sucuri de fructe proaspete și apă.

Alimente interzise: carnea, băuturile alcoolice, alimentele fripte sau prăjite, **Soia**, mâncărurile grase, **Conopida**, **Varza albă** gătită, ridichile crude, oțetul, biscuiții, cojile de pâine, ceaiul, cafeaua, dulciurile, uleiul, picanteriile și murăturile. Este foarte important ca mesele să fie respectate după un orar fix.

Dieta în alcoolism

Sunt indicate **Grâul** germinat și uscat, **Orezul**, carnea de berbec, peștele, alimentele dulci-acrișoare preparate în diferite moduri, incluzând legumele pregătite cu **Piper**, **Ghimber** și **Coriandru**; se preferă legumele crude și proas-

pete, cu unt ca atare sau topit, fructele acre (portocale, ananas, mandarine, lămâi, grape-fruit, rodii) sau tomatele, produsele lactate, sucurile de fructe. După mâncare, dieteticienii indieni preconizează o cantitate mică de vin sau bere.

Sunt excluse: zahărul, carnea de porc și de bivol, picanteriile, **Porumbul**, **Meiul**, **Fasolea** (boabe), ceaiul chinezesc, cafeaua sau alte băuturi tari, alimentele fripte sau coapte, fructele prea coapte, sarea în exces.

Dieta în alergii

În aceste afecțiuni se vor consuma de preferință **Orezul**, **Hrișca**, **Meiul**, **Orzul**, **Ovăzul**, legumele verzi fierte, **Ghimberul** și **Piperul negru** în toate preparatele culinare, rodiile, grape-fruit-ul, ceaiul sau alte băuturi tari, chiar alcoolice, **Ardeiul iute**, **Usturoiul**.

Nu sunt indicate: carnea de orice fel (inclusiv peștele), **Fasolea** (boabe), citricele, ouăle, cafeaua, fructele prea coapte, înghețata, ciupercile, **Ceapa**, iaurtul, brânzeturile, smântâna, alimentele acide, oțetul, băuturile reci, apa rece etc.

Dieta în artrită

În artrită, mesele ar trebui să conțină: **Grâu**, **Orez**, produse lactate, carne (cu excepția celei de oaie), mâncare grasă, toate fructele acre, ceai, cafea și alte băuturi tari; după mâncare, este permis consumul de băuturi alcoolice, dar în cantități moderate; totodată, se mai pot consuma și alimente preparate cu mirodenii caracteristice (**Piper negru**, **Chimion**, **Ghimber**, **Nucșoară**, frunze de **Dafin**), fructe uscate.

Nu se vor consuma: frunzele de zarzavaturi verzi (în special salata), fructele zemoase (**Pepenele roșu**, **Dovleacul**), cartofii și cartofii dulci, **Gulia**, **Sfecla**, ciupercile, lăstarii de **Bambus** și de **Feriga**, **Conopida**, **Varza**, **Fasolea**, **Meiul**, **Porumbul**, înghețata și carnea de oaie.

Dieta recomandată în hepatită

Include **Orezul**, **Grâul**, **Porumbul**, **Meiul**, supa de fasole boabe, supa de ridichi uscate, supa de legume, ouă răscoapte, **Papaya**, dovleceii, **Pepenele verde**, castraveții, bananele, cantalupii, grape-fruit-ul, smochinele, cireșele, lămâile dulci sau alte fructe dulci, glucoza sau sucurile dulci de fructe.

Toate alimentele se vor prepara prin fierbere, de preferință în abur.

Sunt cu desăvârșire interzise mâncărurile grase (inclusiv laptele, untul, uleiul, iaurtul, cașcavalul), piersicile, băuturile alcoolice, ceaiul, cafeaua, băuturile fierbinți, **Ardeiul iute**, înghețata, nucile și arahidele.

Dieta în cancer

Există un regim ayurvedic chiar și pentru cancer, în care se recomandă să se consume: **Orez**, **Grâu**, **Orz**, **Porumb**, **Fasole**, **Linte**, portocale, **Fasole pitică** (oloagă), **Mazăre dulce**, **Mazăre tânără**, **Lăptucă**, **Spanac**, **Creson**, carote, dovlecei, **Sparanghel**, castraveți amari, **Schinduf**, toate produsele lactate (cu excepția iaurtului și a chefirului), carnea de iepure, de fazan și de păun, fructul de **Papaya**, **Cantalupul**, lămâile dulci, grape-fruit-ul, vișine, smochine, rodii, nuci de *Anacardium occidentalae*, migdale, struguri, fistic, fructe dulci și miere de albine.

Sunt nerecomandate: carnea de vacă, de porc, de bivol, legumele cu frunze verzi, fasolea păstăi, **Soia**, semințele sau uleiul de **Susan**, tuberculii, ciupercile, oțetul, fructele acre, băuturile alcoolice, ceaiul, cafeaua (sau alte băuturi care conțin cofeină), sarea, fructele prea coapte sau fermentate, murăturile.

Desigur, dieteticienii noștri nu vor fi de acord cu o parte din alimentele recomandate sau prohibite. Aceste exemplificări au fost făcute numai pentru o înțelegere mai exactă a concepției și a atitudinii ayurvedice.

DIETA ÎN CONCEPȚIA TRADIȚIONALĂ CHINEZĂ

Bazat tot pe o teorie umorală, vastul sistem filosofic chinez a fost edificat pornind de la trei principii inițiale: *tao (energia universală), yin și yang.* Acestora li s-au adăugat cele cinci elemente (ciclul celor 5 faze evolutive: Wu-Shing) care alcătuiesc corpul uman și întregul univers: *lemnul, focul, pământul, metalul și apa.*

Termenii antagonici *yin* și *yang* se află într-o combinație bi-polară. Dacă la început desemnau realități topografice — versantul însorit (yang), respectiv cel întunecat (yin) al unui munte sau malul de miazăzi, respectiv cel de miazănoapte al unui râu — odată cu trecerea timpului, aceste noțiuni au fost adoptate pentru a denumi aspectele polare ale tuturor fenomenelor aflate în interdependență. Prin urmare, *yang* este conotat ca tot ce e activ, expansiv, centrifug, dinamic și pozitiv, în vreme ce *yin* este asociat cu substanța, structura, centripetul, conservatorismul, negativul, pasivul.

Yang înseamnă însorit, cald, uscat, acut, *yin* implică întuneric, frig, umed, cronic.

Și organismul uman se află sub influența yin-yang: suprafața interioară a corpului aparține yang-ului, cea internă — yin-ului. Dintre organele interne, cele cavitare aparțin yang-ului, iar cele parenchimatoase („pline") — yin-ului.

Yin și Yang sunt noțiuni relative, căci nu există yang absolut, după cum nu există nici yin absolut.

De exemplu, o persoană poate răci, cu febră ridicată și cefalee; în acest caz, ea se află în stare preponderentă yang. În schimb, dacă un individ răcește fără simptome sau semne majore, cu excepția unei ușoare scăderi a poftei de mâncare, el se află cu certitudine în stare dominantă yin.

Important este ca balanța yin-yang să nu fie dezechilibrată, căci, în caz contrar, apare boala sau chiar moartea. Alimentația joacă un rol important în cumpănirea acestei balanțe, medicina tradițională chineză recomandând „hrana limpede" — așa-numita dietă „qingdan". Aceasta are nu numai un rol nutritiv, ci și unul terapeutic. De altfel, în concepția tradițională chineză se afirmă că „primele cu adevărat medicamente sunt alimentele".

Se consideră că o hrană echilibrată se bazează cu preponderență pe fructe, legume și semințe, în proporție de 90%. Acestora li se adaugă *protide* de origine animală, în special lapte și derivatele sale, ouă și cât mai puțină carne. Există produse de **Soia**, de exemplu, care au un conținut mai ridicat în protide decât carnea și conțin majoritatea aminoacizilor esențiali.

În privința aportului de *glucide,* acesta poate fi asigurat de fructoza zaharurilor din fructe, din zahărul cât mai puțin rafinat, din miere și din extractul de malț.

Se preferă *grăsimile* de origine vegetală, care conțin mai puțini acizi grași saturați.

Totodată, conform dietei tradiționale chineze, de la nici o masă nu trebuie să lipsească salatele, legumele și fructele proaspete nesupuse acțiunii căldurii.

Cu toate că atât în bucătăria indiană, cât și în cea chineză se folosesc în mod frecvent picanterii și condimente, tratatele de dietoterapie ale celor două mari cul-

turi nu recomandă folosirea lor decât extrem de limitat, în cantități foarte mici și numai pentru combaterea unor afecțiuni acute sau a unor parazitoze digestive.

Polarizarea de tip yin-yang se aplică și în cazul alimentelor; în funcție de elementul predominant, acestea pot fi de cinci tipuri: neutre, reci, calde, răcoroase, temperate. În cazul alimentelor reci, ele sunt de tipul yin; la cealaltă extremă se află cele de tip yang, adică alimentele calde.

Alimentele răcoroase sunt de tip predominant yin, iar cele temperate de tip predominant yang.

Între tipul de alimente și anotimpurile din zonele temperate există o strânsă corelație, susține tradiția chineză. Astfel, primăvara, yang-ul începe să crească, ajungând la valoarea maximă vara. Apoi, spre toamnă, începe să crească yin-ul, atingând apogeul iarna.

Prin urmare, din cele menționate mai înainte se poate desprinde că regimul alimentar cel mai adecvat pentru fiecare bolnav se poate stabili atât prin cunoașterea bolii de care suferă, cât și a naturii alimentelor recomandate în dieta sa.

Gustul alimentar prezintă, în concepția tradițională chineză, cinci tipuri de bază, exact ca și în dietoterapia ayurvedică: *dulce, amar, acru, sărat* și *picant*. Ceea ce diferă însă față de sistemul indian este corespondența dintre elementele de bază care alcătuiesc corpul uman și tipul de aliment. Astfel, dulcele este legat de elementul pământ, amarul de foc, aerul de lemn, picantul de metal, iar săratul de apă.

Alimentele dulci se recomandă în special persoanelor astenice sau celor aflate în convalescență după boli infecțioase, *alimentele amare* sunt indicate celor febrile, cele *acre* în cazul tratamentului tulburărilor cardio-circulatorii, iar cele *picante* sunt considerate a fi remediul optim în cazul guturaiului, gripei și al afecțiunilor pulmonare. Dacă *alimentele sărate* sunt preconizate în unele afecțiuni endocrine, ele sunt total contraindicate în maladiile renale.

*

Bazată tot pe principiul polarității yin-yang, medicina chineză tradițională a intuit ceea ce știința occidentală avea să descopere peste mii de ani: importanța echilibrului dintre sistemul nervos simpatic și cel parasimpatic, cei doi reglatori ai vieții neurovegetative, care își găsesc asemănări izbitoare cu forțele opozante yin-yang.

Dezechilibrul dintre acestea reprezintă cauza inițială a oricărei boli, susțin medicii chinezi. Față de sistemul occidental, diagnosticul acestora este mult mai subtil, mai detaliat și mai aprofundat, constând într-o evaluare precisă a cauzelor bolii. Metoda diagnosticului (SZU-CHEN) se bazează pe examinare, interogare, consultație, palpare și miros, prin care se evaluează starea funcțională de moment a pacientului.

Fundamentul medicinei chineze constă în următoarele aspecte (după Manfred Pockert, 1977):

1. *Bolile simptomatice* se explică prin neregularități ale funcțiilor, dar fără alterări ale substratului (adică fără modificări organice). Dacă medicina occidentală poate oferi, câtă vreme nu se pot evidenția tulburări organice, numai un tratament nespecific în cazul acestor boli extrem de numeroase, medicina chineză, având drept preocupare majoră observarea funcțiilor organismului, poate diferenția simptome și, prin urmare, poate stabili un tratament mult mai specific.

2. *Bolile „chronodemice"* (shih-chg') apar simultan pe un vast teritoriu. Dacă aceste maladii au — în concepția occi-

dentală — o cauză virală, în concepția medicală chineză sunt determinate de deficiențe sau excedente energetice, pe anumite arii teritoriale (areale), condiționate de o stare imunologică particulară.

3. În ceea ce privește *bolile organice*, este acceptată unanim ideea că cele mai multe dintre bolile organice grave (insuficiența cardiacă, diabetul zaharat sau cancerul) sunt precedate de un stadiu preliminar al creșterii tulburărilor funcționale. În cazul în care se stabilește un diagnostic precis și un tratament preventiv corespunzător, se poate evita stadiul organic al bolii care, potrivit medicilor chinezi, reprezintă un stadiu avansat, dar nu terminal al acestor boli.

*

Pe lângă corelațiile stabilite între anotimpuri și alimentație, dietoterapia tradițională chineză mai ține seama și de mediul geografic (habitatul) specific, de vârstă, de sex, de tipul de activitate a individului, precum și de modul de viață al acestuia.

În ceea ce privește vârsta, medicina tradițională chineză recomandă ca *alimentele copiilor* să fie cât mai simple, cu valoare nutritivă ridicată, cât mai naturală, evitând dulciurile rafinate (bomboane, prăjituri, dulciuri, ciocolată, înghețată etc.).

Similare sunt și sfaturile dietetice pentru cei în vârstă. *Mâncarea bătrânilor* trebuie să fie cât mai simplă, ușor digerabilă, având la bază cât mai multe fructe, legume și semințe și cât mai puține grăsimi și protide animale (carne), fiind indicat consumul de lapte, produse lactate și ouă, dar și acestea în cantități moderate. Se vor evita condimentele, cafeaua, ciocolata, prăjiturile bogate în grăsimi; totodată, untul și grăsimile vor fi utilizate tot în cantități moderate. Dietoterapia asiatică pune un accent deosebit pe alimentele care întrețin yin-ul din corp și stimulează funcția renală.

Numeroasele studii efectuate azi în domeniul medicinei tradiționale chineze (cum ar fi, de exemplu, cele ale dr. Bob Flaws, 1995) subliniază faptul că *o dietă echilibrată nu numai că previne sau chiar vindecă numeroase boli specifice vârstei a treia, dar prelungește mult viața*. În dieta vârstnicilor se vor include grăunțe germinate (**Grâu**, **Porumb**, **Orz**, **Ovăz**), semințe de legume (**Fasole**, **Mazăre**, **Linte**, **Soia**), legume și zarzavaturi „roșii" și „galbene" (**Sfeclă**, cartofi, dovlecei, morcovi). Legumele nu trebuie să lipsească de la nici o masă. Potrivit acelorași studii, carnea (inclusiv peștele) trebuie consumate în cantități reduse (cam 100 g de 3–4 ori pe săptămână). Se vor evita alimentele fierte sau prăjite în grăsimi ori completate cu sosuri, precum și murăturile sau alte alimente fermentate. Aromele artificiale create prin fermentație forțată conțin toxine nocive organismului, generatoare de boli.

Este recomandat în special **Orezul**, deoarece hrănește yin-ul din corp, dar este necesar să fie consumat în combinație cu legume.

Ca o regulă generală, persoanele în vârstă trebuie să mănânce de mai multe ori pe zi câte puțin, ori de câte ori le este foame.

Referitor la *modul de preparare a alimentelor*, dieta tradițională chineză recomandă *fierberea* sau *prelucrarea prin foc* a alimentelor, deoarece în China există obiceiul fertilizării pământului cu excremente umane, factori de transmitere a multor boli microbiene sau parazitare.

Actualizând datele, în prezent este permisă *folosirea crudităților*, ca urmare a progresului în elucidarea cauzelor declanșatoare de boli și a renunțării la fertilizarea cu excremente umane. Singura

condiţie ce se impune este numai spălarea sub jet de apă a legumelor şi fructelor.

În privinţa prelucrării hranei, astăzi se preferă *fierberea în abur în vase suprapuse speciale.* Aceste vase relativ simple constau dintr-un recipient în care fierbe apa cu plante aromate, peste care se suprapun vase perforate în care se pun zarzavaturile în ordinea fierberii lor. Ultimul vas trebuie să fie bine acoperit cu un capac. Prin acest mod de fierbere a zarzavaturilor, se păstrează toate sărurile minerale şi micro-elementele absolut necesare organismului. Atenţie, însă! Niciodată nu se vor utiliza vase de aluminiu (potenţial cancerigen)!

Nutriţioniştii chinezi nu recomandă consumul de băuturi prea reci sau prea fierbinţi. Temperatura minimă nu trebuie să fie sub 10°C, iar cea maximă nu va depăşi valoarea de 40°C. În legătură cu acest aspect, merită semnalat un amănunt interesant. În sondajele ce luau în studiu longevitatea, rezultatele erau foarte diferite în ceea ce priveşte alimentaţia vârstnicilor. Unii dintre aceştia consumau moderat băuturi alcoolice, alţii nu consumau deloc. Unii fumau, alţii nu, unii erau vegetarieni, alţii mâncau carne. Toţi însă declarau în aceste sondaje că niciodată nu foloseau alimente sau băuturi foarte reci sau foarte calde.

Cum spuneam mai sus, *vârstnicii trebuie să mănânce ori de câte ori le este foame.* Se vor avea în vedere mesele la ore fixe, în scopul creării unui act reflex care să stimuleze pofta de mâncare. Se recomandă ca alimentele cele mai consistente să fie consumate dimineaţa, astfel ca spre seară alimentele să fie din ce în ce mai uşoare.

Trebuie avut în vedere un alt principiu important: *masticaţia.* Înainte de ingurgitare (înghiţire), alimentele trebuie mestecate (triturate) de cel puţin 10 ori. În timpul mesei, întreaga atenţie va fi concentrată asupra hranei, înlăturând orice gând străin, iar discuţiile purtate vor fi cât mai puţine şi deconectante.

O metodă de facilitare a digestiei constă în masajul circular, de 20–30 de ori, al stomacului în sensul acelor de ceasornic, iar apoi de tot atâtea ori în sens invers. Pentru cei supuşi constipaţiei cronice, masajul se recomandă a fi executat în sens orizontal, de la dreapta la stânga.

După masă, este recomandabilă o plimbare uşoară de 10–15 minute, iar apoi se face siesta stând culcat sau chiar dormind o jumătate de oră.

Dietoterapia tradiţională chineză ţine seama în recomandările sale şi de particularităţile specifice fiecărui sex.

Astfel, la femei, după pubertate, se petrec de-a lungul anilor fenomene fiziologice normale: menstruaţia, sarcina, naşterea, alăptarea, menopauza. Din acest motiv, pierderile de vitamine, săruri minerale, microelemente (în special fier şi calciu) şi de enzime sunt mai mari la femei decât la bărbaţi. În consecinţă, regimul dietetic va fi îmbogăţit în aceste elemente cu funcţie de catalizator, care contribuie la metabolizara substanţelor nutritive şi sunt absolut indispensabile organismului. *Pentru femeile cu tendinţă spre anemie* sunt indicate alimentele bogate în fier, cum sunt ouăle, **Spanacul, Ştevia**, urzicile şi multe alte legume şi fructe. *În perioada sarcinii şi alăptării* se recomandă alimente bogate în calciu, fosfor, fier şi vitamina D, precum şi un aport mai subtanţial de proteine vegetale sau animale.

Pentru menopauză, este preferabil un regim hiperproteic, hipolipidic şi hipoglucidic, dar bogat în legume, fructe şi seminţe. În acest mod se înlătură şi tendinţa spre obezitate.

În continuare, vom enumera, aşa cum am procedat şi în cazul dietei ayurvedice, câteva tipuri de regim indicate de către medicina tradiţională chineză în diverse afecţiuni.

Dieta în hipertensiune

În *hipertensiune*, se recomandă vegetalele, fructele proaspete sau sucul de fructe, supele ușoare (consomé-uri) de legume. Dintre rădăcinoase, este indicată țelina rasă sau sub formă de salată combinată cu morcovi, sub formă de supă sau garnituri la alte mâncăruri. Sunt benefice și guliile, ridichile roșii sau negre (rase), fără sare; dintre fructe, sunt preferate coacăzele, lămâile, vișinele și merele, iar dintre semințe — castanele. Sunt interzise toate băuturile alcoolice, condimentele iuți, murăturile, sarea.

Dieta în guturai și gripă

În *guturai* sau chiar în *gripă*, un meniu corect ar trebui să conțină foarte multe semințe exotice care conțin uleiuri volatile (aromate), dar și, unele plante care cresc și la noi, cum sunt **Țelina**, **Iarba mare** (rădăcina), **Podbalul** (numai frunzele), **Usturoiul**, varietăți de **Ceapă**, **Sparanghelul**, vinetele etc. De asemenea, se recomandă ca în preparatele culinare să se adauge, după fierberea alimentelor, frunze de **Mentă**, **Busuioc**, frunze de **Dud**, flori de **Crizanteme** etc.

Ne vom opri aici cu exemplificările, deoarece în regimurile dietei chinezești indicate pentru numeroase și diverse afecțiuni, sunt incluse foarte multe alimente cu care noi, europenii, nu prea suntem obișnuiți (ca să folosim un eufemism...), cum ar fi supa de carne de câine, de broască țestoasă, de șopârlă, de șerpi, de solzi de pește etc., etc.

CAPITOLUL III

RECOMANDĂRI PENTRU OBȚINEREA UNOR PREPARATE DIN FRUCTE, LEGUME ȘI SEMINȚE

Consumarea fructelor și a celor mai multe dintre legume și semințe proaspete — ca atare, în stare crudă — sau a sucului celular proaspăt obținut din ele, atât în alimentație cât și în scopuri terapeutice, este forma ideală care păstrează toate calitățile naturale ale produșilor sau ale substanțelor active elaborate de celula vegetală. Cum însă acest lucru nu este posibil în zona temperată în tot timpul anului, iar gama sortimentelor de fructe și legume variază de la sezon la sezon, se pot realiza unele preparate care să păstreze în bună parte proprietățile nutritive și terapeutice ale acestor produse naturale.

Indiferent că este vorba de folosirea fructelor și legumelor în stare crudă sau de folosirea lor sub formă uscată (natural sau deshidratate pe cale artificială), prima măsură de precauție care trebuie luată înainte de consumare este spălarea cât mai îndelungată cu apă potabilă sau cu apă fiartă și răcită.

Chiar o infuzie, cu apă clocotită a fructelor sau legumelor nespălate bine, nu duce la distrugerea unor forme de rezistență a unor microorganisme patogene. De aceea, insistăm, încă o dată, ca fructele și legumele să fie foarte bine spălate înainte de utilizare sau de uscarea pentru iarnă.

Pe de altă parte, dorim să subliniem încă o dată că, prin fierberea legumelor direct în apă, o mare parte din sărurile minerale și microelementele utile organismului se pierde. Superioară acestei modalități curente este **fierberea direct în abur,** într-un set de cratițe suprapuse, un timp cât mai scurt.

Pentru folosirea fructelor și legumelor proaspete sau uscate, în scopuri terapeutice, vom prezenta pe scurt câteva dintre procedeele cele mai frecvente de preparare care pot fi efectuate în orice gospodărie.

MACERATUL LA RECE

Se obține din fructe și legume tăiate în bucăți mici sau răzuite printr-o răzătoare de sticlă, material plastic sau metal inoxidabil, peste care se pune cantitatea de apă prescrisă. Se lasă în contact 6–8 ore, nu mai mult, deoarece, mai ales vara, la temperatura mediului ambiant pot surveni fenomene de fermentare sau de dezvoltare a unor bacterii prezente în mediul ambiant sau chiar pe suprafața plantelor. Se recomandă ca vara macerarea să se facă la cca +4°C, la frigider.

După păstrare în contact cu apa, maceratul se filtrează prin tifon dublu, iar în final se stoarce conținutul din tifon. Maceratul astfel obținut se folosește imediat sau se păstrează la frigider maximum 24 de ore.

INFUZIA

Este tot o extracție, obținută însă la cald. În acest scop, fructele și legumele, bine spălate, se pun într-un vas de porțelan, de lut smălțuit sau de faianță, cu capac, încălzit în prealabil cu apă clocotită. Se toarnă cantitatea de apă clocotită peste materialul vegetal tăiat mărunt. Se acoperă vasul de infuzare și se lasă în repaus cca 20 minute. Se filtrează, prin stoarcere sau presare, prin tifonul dublu pus pe o strecurătoare. Infuzia obținută se consumă în 24 de ore.

DECOCTUL

Fructele sau legumele fragmentate mărunt se fierb la foc domol timp de 20–30 minute. Se completează cu apa pierdută prin evaporare tot cu apă fiartă. Se filtrează la fel ca infuzia și se consumă în 24–48 ore. Dacă este necesară păstrarea timp mai îndelungat, extractul obținut după filtrare se pune în sticle bine închise la gură (preferabil legate cu celofan) și se sterilizează pe baia de apă 30–40 minute.

SIROPUL

Este un extract destinat conservării mai îndelungate. Conservarea este asigurată prin concentrația ridicată în zahăr.

Un sirop natural bun, care asigură nealterate aroma și substanțele active din materia primă vegetală, se obține la rece. În acest scop, se prepară mai întâi un suc proaspăt din fructe sau legume, fie prin presare puternică (hidraulică), fie cu ajutorul unei prese mecanice sau electrice. Se filtrează și se lasă la sedimentat 2–3 ore, după care se trage sucul obținut cu un tub de cauciuc sau plastic. În sucul limpede se adaugă treptat zahăr și se agită din când în când. Operația poate dura mai multe ore, până la o zi.

Când sucul de fructe a devenit suprasaturat în zahăr, aceasta se recunoaște ușor după stratul de zahăr, care rămâne pe fundul sticlei, nedizolvat. O concentrație de 62–65% zahăr asigură o conservare naturală (fără conservant sau fără fierbere) timp de mai mulți ani.

Siropurile pot fi obținute și prin fierbere, dar în acest caz, atât aroma, cât și o serie de substanțe active își modifică sau își pierd proprietățile terapeutice.

CIDRUL DIN FRUCTE

Se obține din material vegetal fragmentat (cca 1 kg uscat sau 2–3 kg proaspăt) la care se adaugă 1,8–3 kg zahăr, 10 litri apă (fiartă și răcită) și cca 30 g drojdie de bere, eventual sucul de la 2 lămâi și coaja de la 1/2 lămâie. Vasul cel mai indicat este damigeana de sticlă (nu de plastic!), prevăzută cu un dop perforat prin care este trecut un tub subțire din cauciuc sau material plastic, în așa fel încât capătul tubului din interiorul damigenei să nu atingă lichidul. Capătul exterior al tubului se introduce într-o sticlă cu apă. Când bioxidul de carbon format în timpul fermentației nu mai barbotează prin capătul tubului cufundat în apă, înseamnă că fermentația a încetat. La temperatura camerei, fermentația durează 4–6 săptămâni. Cidrul obținut se trage în sticle și se păstrează la frigider. Este o băutură cu conținut moderat de alcool, care poate fi consumată numai de adulți.

TINCTURA

Se obține din cantitatea de fructe sau de legume prescrisă prin macerare 8–10 zile în alcool de 45°, 60°, 70°, într-un vas de sticlă bine închis. Se filtrează și

se păstrează în sticle cu dop. Utilizarea tincturilor în general nu este recomandabilă celor care suferă de afecţiuni la care alcoolul este contraindicat şi nici copiilor. Tincturile se recomandă în special bolnavilor cărora le este contraindicat consumul mare de apă.

APLICAŢII EXTERNE

Pentru uzul extern se pot folosi toate formele de preparate descrise, sub formă de cataplasme, comprese sau prişniţe ori direct din produsele vegetale proaspete puse în două tifoane.

De asemenea, fructele şi legumele se pot folosi sub formă de loţiuni sau frecţii cu suc proaspăt sau preparat după unul din procedeele descrise.

PREPARAREA SUCURILOR

Fructele şi legumele destinate preparării sucurilor trebuie să fie de bună calitate şi ajunse la maturitate. Atât fructele cât şi legumele pot conţine un mare număr de germeni patogeni, paraziţi şi virusuri care prezintă un real pericol pentru sănătate. De aceea, prima măsură care trebuie luată, în cazul consumării fructelor şi legumelor ca atare sau sub formă de suc proaspăt, este eliminarea, cât mai mult posibil, a tuturor factorilor nocivi semnalaţi.

Pentru îndepărtarea prafului, pământului, a ouălor de paraziţi şi în bună parte a germenilor patogeni, singura măsură practică pe care o recomandăm este spălarea îndelungată, sub jet de apă potabilă, a fructelor şi legumelor înainte de a fi consumate sau transformate în sucuri. În timpul epidemiilor din perioada estivală sau în zonele tropicale şi ecuatoriale, unde frecvenţa acestor epidemii este mai mare, fructele şi legumele se vor ţine câteva minute în apă cu cloramină, iar apoi se vor clăti cu apă potabilă înainte de a fi consumate, chiar şi în cazul în care ele se consumă sau se prepară decorticate.

Pentru prepararea sucurilor se vor utiliza numai materiale de inox, sticlă sau plastic. În prezent există numeroase tipuri de aparate manuale sau electrice pentru obţinerea sucurilor naturale. Randamentele cele mai bune se obţin prin prese de tip hidraulic. Acestea prezintă şi avantajul utilizării unor materiale de protecţie de tip teflon, care împiedică un contact direct al fructelor şi legumelor cu metalele ce produc transformări calitative, diminuând valoarea terapeutică a multor substanţe pe care le conţine sucul celular al plantei. Deşi în comerţ există aparate şi vase de aluminiu, acestea se vor evita la prepararea sucurilor naturale.

Este recomandabil ca sucurile să se consume imediat după preparare. Se pot păstra în frigider, în sticle, cel mult 12 ore.

În ceea ce priveşte utilizarea sucurilor, ele pot fi consumate ca atare, îndulcite (dacă este cazul) cu miere, simple sau asociate, ţinând seama de scopul pentru care se folosesc. Din materialul prezentat în această lucrare, cu puţină imaginaţie, se poate alcătui o reţetă de sucuri mixte în funcţie de afecţiunea avută sau de scopul urmărit. Unele sucuri din legume cu gust puţin agreabil, cum este cel de cartof crud, de exemplu, pot fi ameliorate cu puţin suc de morcovi, de ţelină sau de tomate, după gust.

Nu trebuie neglijate nici „deşeurile" care rezultă de la prepararea sucurilor. De exemplu, resturile care rămân de la sucul de morcov pot fi transformate în chifteluţe delicioase prin adăugarea unui ou, cu puţină făină, puţin unt sau brânză de vaci şi puţină carne, după care se prăjesc în ulei.

CONSERVAREA SUCURILOR

Cea mai indicată metodă de conservare a sucurilor proaspete de fructe, fără fierbere, este adăugarea de cca 65% zahăr, până se obține un sirop suprasaturat în zahăr care se recunoaște după cristalele de zahăr care rămân la fundul sticlei după 2–3 zile de la dizolvarea cantității de zahăr utilizate. În acest fel, se pot conserva pentru iarnă sucul de vișine, de coacăze, de afine, de zmeură etc.

Prin această metodă, sucul transformat în sirop își păstrează în bună parte proprietățile de „suc natural", precum și aroma. Nu rămâne decât să se dilueze cu apă sau cu apă carbo-gazoasă, la întrebuințare.

Se va evita fierberea sucurilor sau adăugarea de conservanți.

Ca o regulă generală, atât pentru omul sănătos, cât și pentru cel bolnav, micul dejun se va începe cu un pahar de suc natural de fructe sau legume. Sub aspect energetic, un litru de must (suc proaspăt de struguri) reprezintă echivalentul a peste 1/2 kg carne sau 12 ouă, sau aproape 1,250 kg cartofi).

Dar valoarea sucurilor nu trebuie apreciată sub raportul de calorii. Sucurile de fructe și legume conțin vitamine, zaharuri direct asimilabile, enzime, protide, fitohormoni, acizi organici, săruri minerale, substanțe cu acțiune antimicrobiană și numeroase microelemente absolut indispensabile funcției vitale.

FRUCTELE ȘI LEGUMELE USCATE

Dacă una dintre metodele cele mai vechi pentru conservarea în zona temperată a fructelor și în mai mică măsură a legumelor condimentare a fost uscarea lor la soare sau la căldura artificială, în prezent se utilizează industrial, pe scară largă, deshidratarea legumelor. Este o metodă practică prin care se ușurează mult munca gospodinelor. Fulgii de cartof permit prepararea unui pireu în câteva minute; varza, ceapa sau morcovii deshidratați scutesc mult timp la prepararea alimentelor.

Sub aspect energetic, fructele și legumele uscate sau deshidratate au o valoare de 3–5 ori mai mare decât cele crude, raportate la greutate. Acest fapt este explicabil, doarece, în general, fructele și legumele crude, proaspete conțin 80–95% apă. Prin deshidratare nu se pierd principiile componente din fructe și legume și nici oligoelementele. Se diminuează conținutul în enzime și vitamine, dar în nici un caz atât de mult ca în cazul conservelor.

În prezent, în numeroase țări, precum și în țara noastră au început să se construiască uscătorii cu energie solară, care pot fi utilizate și la uscarea multor sortimente de fructe și legume.

ALTE METODE DE CONSERVARE

Există în prezent numeroase metode de conservare a fructelor și legumelor: prin congelare, refrigerare în spații climatizate cu un regim constant de temperatură și umiditate.

Prin **congelare**, metodă cu consum ridicat de energie, fructele și legumele își păstrează în special culoarea și calitățile nutritive; în schimb, proprietățile olfactive scad simțitor.

În special la decongelare, care se face destul de brusc, consistența fructelor și legumelor se schimbă radical. Ele trebuie consumate imediat, doarece în câteva ore își pierd și celelalte calități.

Pentru struguri și în special pentru mere și pere există metode simple, clasice, de conservare timp de 6–7 luni, în

spaţii special amenajate la o temperatură scăzută — în jur de 4–5°C şi cu umiditate suficientă pentru a nu se deshidrata în timp.

La fel, silozurile, beciurile, lădiţele cu nisip pentru cartofi, morcovi şi alte legume reprezintă metode economice, practice şi la îndemâna celor din mediul rural pentru conservarea în timpul iernii a numeroase sortimente de legume. Pentru locuitorii din mediul urban — care în general nu au spaţii speciale de conservare — legumele şi fructele sunt asigurate prin unităţile de desfacere în tot timpul anului.

Forma artificială de conservare în ambalaje metalice sau de sticlă, sub formă de ghiveciuri, compoturi, gemuri etc., considerăm că, exceptând murăturile, trebuie evitată cât mai mult. Prin acţiunea factorului termic la prepararea lor şi prin adăugarea unor „conservanţi", principalele proprietăţi, în special cele terapeutice, pe care le au fructele şi legumele se pierd. În plus, această formă de conservare prezintă pericolul dezvoltării unor germeni foarte periculoşi, cum ar fi Clostridia botulinică ce produce cea mai puternică toxină şi aceasta ca un revers al insuficientei preparări termice a conservatelor.

De aceea, optăm pentru conservarea fructelor şi legumelor prin metode cu consum cât mai scăzut de energie calorică, cât mai economice şi totodată eficiente sub aspect terapeutic, respectiv prin păstrarea în condiţii şi prin metode naturale a tot ceea ce biosinteza prin minunatul ei mecanism a reuşit să producă.

CÂTEVA PREPARATE RECI DIN FRUCTE ŞI LEGUME

— 1/2 kg mere rase, cu coajă cu tot, amestecând bine cu coajă de lămâie sau de portocală rasă şi cu spuma de albuş de la două ouă. Se repartizează în cupe. Deasupra se pune cremă de cacao sau sirop de zmeură, coacăze sau vişine sau puţină dulceaţă de afine, caise, vişine sau cireşe.

— Se amestecă 100 g fructe (căpşuni tăiate în patru sau fragi, afine, coacăze etc.) cu două borcane de iaurt, cu fulgi de cereale sau cu două felii de pâine graham sau integrală şi o lingură de zahăr.

— Fructe de sezon (căpşuni, cireşe, caise, piersici, zmeură, prune etc.) tăiate mărunt, amestecate cu nuci tăiate fin. Se prepară o cremă din 30 g unt, 40 g făină, puţină sare, 30 g zahăr şi 1/2 l lapte. După răcire, crema se amestecă cu fructele proaspete. Se serveşte în cupe.

— Legume de sezon: ardei, roşii, castraveţi, morcovi, ridichi, sfeclă roşie, ţelină sau varză albă, rase sau tăiate fin, amestecate bine. Se prepară o maioneză din gălbenuş de ou, untdelemn, suc de lămâie, puţină sare şi smântână. Se amestecă maioneza cu legumele. Se serveşte ca aperitiv.

O altă variantă se obţine amestecând legumele tăiate cu puţin untdelemn, două ouă fierte, cartofi fierţi şi brânză rasă sau iaurt.

— Sos de roşii. Se trec roşiile printr-o sită inoxidabilă sau de plastic. Se adaugă sare după gust şi puţin usturoi ras. Se amestecă cu iaurt sau cu puţin untdelemn.

— Maioneza. Se prepară din două gălbenuşuri de ou, 50 g untdelemn adăugat picătură cu picătură în timpul frecării, 20 g muştar; se omogenizează amestecul bine, în timp ce se adaugă suc de lămâie sau sare de lămâie şi puţină sare.

Baza de maioneză se amestecă cu legume de sezon tăiat fin.

Dintr-un kg de castraveţi tăiaţi în felii subţiri, cu o căpăţână de usturoi ras sau pisat fin, **Pătrunjel** verde, **Cimbru** sau **Busuioc** (după gust), amestecat cu puţin

untdelemn şi sare, 2 borcane de iaurt sau cu smântână, se obţine o salată gustoasă.

În perioada de iarnă se pot obţine salate crude foarte gustoase din varză albă sau roşie, ridichi negre rase, morcovi, ţelină, sfeclă rasă, puţin hrean, suc de lămâie, untdelemn, iaurt sau smântână, după gust.

Primăvara se pot obţine salate gustoase şi din plante necultivate, din flora spontană (frunze tinere de **Păpădie, Untişor, Măcriş, Leurdă** sau **Usturoiţă**, urzici foarte tinere) care se prepară cu maioneză sau cu salată de cartofi fierţi.

Acestea sunt doar câteva exemplificări de preparate alimentare ce se pot obţine din fructe şi legume. Din partea specială a acestei lucrări, din bogata literatură în acest domeniu şi mai ales din imaginaţia şi din arta gospodinelor, se pot naşte sute de reţete culinare având la bază gama largă de materii prime naturale dăruite de natură, de regnul vegetal. Recomandăm cât mai multe produse naturale, cât mai multe crudităţi!

OBSERVAŢII ŞI RECOMANDĂRI GENERALE

Trăim într-o lume din ce în ce mai civilizată, mai urbanizată, mai mecanizată, care cere adaptarea organismului nostru la noile condiţii de viaţă. Suntem confruntaţi zi de zi cu un aer amestecat cu gaze de eşapament, cu un cer acoperit de norii artificiali ai industriei poluante, cu o apă potabilă în care se infiltrează de multe ori prea mult azot sau pesticide, cu o viaţă sedentară, lipsită de mişcare în aer curat, cu surmenajul profesional şi cu stresul. Sub aspect calitativ, însăşi alimentaţia noastră zilnică a suferit modificări esenţiale din cauza chimizării excesive, mijloacelor moderne de combatere a dăunătorilor şi prelucrării artificiale a alimentelor. Locul crudităţilor a fost luat de preparatele gătite din legume şi fructe conservate şi de compoturile cu conservanţi. Carnea, aşa cum era utilizată odinioară, proaspătă sau conservată, sub formă naturală, a fost înlocuită de preparatele din carne, creându-se adevărate industrii de prelucrare. Peştele proaspăt a fost înlocuit de conservele din peşte, iar făina integrală a fost înlocuită de pâinea albă şi de pastele făinoase.

Cercetările ştiinţifice asupra alimentaţiei şi efectelor ei asupra organismului au demonstrat că o masă obişnuită — formată dintr-o supă, o mâncare cu carne şi legume şi o prăjitură — determină o creştere rapidă a numărului de leucocite faţă de valoarea normală (cca $7.000/mm^3$), astfel încât după 10 minute se ajunge la 10.000, iar după 1/2 oră de la prânz la $30.000/mm^3$. Acest fenomen este similar cazurilor de boli infecţioase sau inflamatorii. Reacţia de apărare a organismului în urma consumării alimentelor gătite se numeşte *leucocitoză digestivă*. Numărul de leucocite revine la normal abia după o oră şi jumătate. Nu acelaşi lucru se întâmplă în cazul consumării unor alimente preparate din legume şi fructe proaspete, crude, cu structura vie. În acest din urmă caz, numărul de leucocite rămâne în limitele normale. Mai mult, în cazul în care se recurge la o alimentaţie mixtă, cu alimente gătite şi crudităţi, fie înainte, fie imediat după masă, fenomenul de leucocitoză digestivă este foarte redus.

Experienţele de laborator au demonstrat că, în cazul în care sunt hrănite numai cu alimente gătite, animalele de laborator se îmbolnăvesc grav şi mor în scurt timp.

Aceste exemplificări ne atrag atenţia asupra posibilităţii înlăturării greşelilor din alimentaţia noastră zilnică prin utili-

zarea în fiecare zi, la fiecare masă, a cât mai multor fructe crude.

Fără îndoială că protidele sunt indispensabile în alimentația omului. Necesarul zilnic este de 60–90 g pentru un adult. Acestea pot fi procurate din ouă, lapte, produse lactate, carne, pește, precum și din numeroase legume, ca **Soia, Fasolea, Mazărea, Lintea,** din fructe și semințe oleaginoase. Cu toate acestea, protidele din legume nu au aceeași calitate și același conținut în aminoacizi esențiali, absolut necesari organismului, precum cele provenite din carne, ouă, lapte și produse lactate. Se recomandă ca minimum 20–30 g din protidele necesare zilnic să provină din regnul animal. Lipsa de protide animale din alimentație este la fel de dăunătoare ca și abuzul de astfel de protide.

În ceea ce privește consumul normal de grăsimi, necesarul zilnic a fost stabilit între 40–80 g pe zi. Această cantitate este de cele mai multe ori depășită. Se preferă folosirea mai multor tipuri de grăsimi, ținând însă seama de însumarea cantității consumate zilnic. Grăsimile obținute prin presare la rece, cât mai puțin purificate chimic, sunt superioare celor obținute la cald și ultrarafinate prin procedee chimice.

Despre rolul vitaminelor, enzimelor, fitohormonilor, al sărurilor minerale și al microelementelor absolut necesare în alimentația zilnică am vorbit în capitolul privind aspectele biochimice ale alimentației. Cantitatea și calitatea acestora se asigură tot prin utilizarea în alimentație a cât mai multor crudități.

În cadrul recomandărilor generale am dorit să atragem atenția asupra faptului că avem la îndemână tot ceea ce ne trebuie pentru o alimentație cât mai naturală, pentru a asigura corpului nostru o sănătate cât mai bună. Ca o concluzie generală, putem afirma că ***esențial în alimentație este modul în care pregătim și introducem în corpul nostru alimentele.***

CAPITOLUL IV

PRINCIPALELE FRUCTE DIN ALIMENTAȚIE

Pentru fiecare dintre cele mai comune fructe și legume utilizate în alimentație am adoptat o clasificare recunoscută de cei mai mulți autori în acest domeniu. După un scurt istoric, în cadrul monografiilor prezentate se va descrie compoziția chimică și, pe această bază, vor fi formulate indicațiile terapeutice.

Recomandările de folosire atât în uzul intern cât și în cel extern au la bază procedee simple de preparare care pot fi introduse în orice cămin.

GRUPA FRUCTELOR SĂMÂNȚOASE

Este o grupă foarte unitară din punct de vedere botanic, toate speciile făcând parte din subfamilia *Pomoideae* și a familiei *Rosaceae,* având drept principal caracter comun fructul fals de tip poamă, un fruct care nu ia naștere doar din peretele ovarului, ci din concreșterea acestuia cu receptaculul care devine gros și cărnos. Din această grupă prezentăm două dintre speciile cu cea mai mare răspândire la noi, respectiv **Mărul** și **Părul,** alături de **Gutui** și din ce în ce mai puțin cunoscutul **Moșmon,** cultivat azi doar sporadic. Toate, dar în special **Mărul** și **Gutuiul,** au importante proprietăți fitoterapeutice. **Mărul,** acest pom minunat, prezent lângă casa omului, de la locuințele palustre și până la vilele moderne de azi, are proprietăți diuretice și urolitice remarcabile, hipocolesterolemiante, antiseptice intestinale, decongestive hepatice și multe altele, iar **Gutuiul,** cultivat în urmă cu mai bine de 4 milenii în Babilon și Persia, este un excelent remediu antidiareic, în special pentru copii și persoanele de vârstă înaintată.

MĂRUL

MALUS PUMILA MILL.
(sinonim *Malus domestica Borkh* etc.)
(FAM. ROSACEAE)

În prezent, genul *Malus* este reprezentat prin 28 de specii și peste 10.000 de soiuri cultivate.

De o mare varietate, cu pieliță verzuie și aproape transparentă, suav-gălbui sau roșu îmbujorate, merele sunt cele mai populare fructe autohtone și cele mai larg consumate. La vârsta copilăriei, printre poveștile cele mai îndrăgite se numără și „Prâslea cel voinic și merele de aur", iar în colinde ni se urează să înflorim ca **Mărul,** ca **Părul**... Mitologia greco-romană este foarte bogată în legende în care **Mărul** joacă un rol de seamă (să ne gândim numai la mărul de aur pe care Paris l-a înmânat zeiței Venus ca semn de supremă apreciere a frumuseții ei), iar în mitologia scandinavă nu ambrozia era hrana zeilor, ci merele. În legenda cea mai dragă elvețienilor, despre

Wilhelm Tell ca simbol al dragostei lor pentru libertate, **Mărul** joacă un rol deosebit.

Mâncarea ceremonială a Paștelui evreiesc includea la desert o combinație de mere tocate mărunt, nuci și stafide pisate, curmale, scorțișoară, vin și miere. Această hrană ritualică se numește *charoset (haroset)* și se pare că însuși Iisus a gustat din ea.

În mitologia română, **Mărul** este considerat *pomul vieții* și exprimă, în credința țăranilor, dorința de rod bogat, de belșug și perenitate. În unele zone din țară, mireasa se joacă pe două mlădițe de **Măr** dulce, pentru ca sarcina căsătoriei să nu fie anevoioasă. Tot după o veche tradiție a locului, se puneau în apă ramuri de **Măr**, care urmau să înflorească de Anul Nou, cu care copiii mergeau apoi la sorcovit. Acum, sorcovele sunt de hârtie sau de plastic…

Pentru importantele și bine cunoscutele proprietăți terapeutice pe care le are, un dicton, larg răspândit în mai toată Europa, spune: „Un măr pe zi, doctorul niciodată".

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Mărul ca fruct conține, în funcție de soi sau varietate, 83–93% apă.

S-au identificat până în prezent zaharuri reducătoare (7–16%), celuloză (în coajă), zaharoză, pentozane (poliglucide), lignine, acizi organici liberi și combinați, pectine, materii grase, protide, taninuri, săruri de Ca, Na, Fe, K, P și — în cantități mai mici — Si, Al, Mg, Mn, S, Co etc.

Aroma este dată de esterii amilici, acizii caprionic, formic și acetic, de geraniol și aldehida acetică.

Conținutul în principalele vitamine este prezentat în tabelele de la sfârșitul lucrării. Merele conțin pe lângă vitaminele A, B, C și vitamina PP în partea externă a fructului. De remarcat este faptul că în coaja fructului se află de două ori mai mult acid pantotenic și de două ori mai multă vitamină C decât în pulpă.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Principalele acțiuni se manifestă asupra aparatului digestiv. Datorită acidității moderate, merele ajută digestia, provocând prin act reflex o importantă creștere a secreției salivare și gastrice.

Merele consumate cu coajă sunt ușor laxative și absorbante ale toxinelor și microorganismelor la nivelul intestinului, care sunt înglobate în celuloza și pectinele pe care le conțin, care nu sunt iritante și care se elimină.

La copii, merele rase curățate de coajă — alături de morcovi — reprezintă un tratament eficace în diareile acute și cronice.

Acțiunea diuretică a merelor este evidentă, dar mai importantă este eliminarea masivă pe această cale a acidului uric, ceea ce le face utile nu numai în afecțiunile renale ci și în diatezele urice (artritism, reumatism, gută).

Preventiv și curativ, ele au acțiune favorabilă în hipertensiunea arterială, ceea ce, combinat cu proprietatea pe care o au de a micșora concentrația colesterolului în sânge, justifică recomandarea lor în ateroscleroză.

Merele intră în dieta pentru combaterea obezității, iar în gerontologie sunt considerate utile în multe dintre neplăcerile pe care le aduce cu sine vârsta înaintată.

Autorii elvețieni citează rezultate favorabile în tratarea diabetului infantil prin cură de mere și tomate.

Asupra sistemului nervos au o acțiune calmantă, considerându-se că un măr mâncat seara, la culcare, ușurează somnul.

Este cunoscută în medicina populară utilizarea merelor pentru efectele lor

asupra afecțiunilor pectorale, favorizând eliminarea secrețiilor bronșice.

Extern. Medicina populară recomandă aplicații calde de fructe fierte, în dureri de urechi.

Pe plăgi atone se aplică fie mere rase și fierte în sucul lor, fie suc cu ulei în părți egale.

Tot în medicina populară se consideră utilă aplicarea de tărâțe bine umectate cu decoct de mere concentrat și cald în zona splinei, contra inflamațiilor acesteia.

Cosmetică. Sucul merelor ajută la tonifierea țesuturilor, masându-se ușor obrajii, sânul, abdomenul.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Merele pot fi folosite ca atare, în cure de lungă durată, mergându-se până la 1 kg/zi, la bătrâni și bolnavi putându-se da numai sucul. Pentru obezitate se recomandă „zile de mere", în care să se consume câte 1 kg de mere pe zi, fără alimente.

Decocturi din mere uscate și bine mărunțite, o lingură la o cană, luându-se 3–5 căni pe zi îndulcite.

Mere rase, contra diareilor la copii (1/2 kg–1 kg pe zi, la cele 5 mese).

Decoct dintr-un măr tăiat în bucățele în 1/2 l apă, fiert la foc încet până se reduce la jumătate; se îndulcește și se bea seara înainte de culcare.

Sirop laxativ și pectoral, îndeosebi pntru copii, din suc de mere și zahăr în părți egale; se fierbe la foc încet până la consistență siropoasă, luându-se câte 2 linguri înainte de fiecare masă.

În hipertensiune, edeme cardiorenale, ateroscleroză, colesterolemie, preinfarct, se recomandă de unii autori *cura lui Kempner*, care duce la scăderea severă a colesterolului sangvin, reducerea valorii tensiunii arteriale, reducerea edemelor, merele având un rol important. Într-o primă fază (1–3 luni), o adevărată „fază de atac", se consumă numai 230–300 g orez fiert pe zi și mere (după gust). Într-o a doua fază, se introduc puțin câte puțin legume, carne, pește, cartofi și puțină pâine fără sare.

Oțetul de mere și miere. După Elena Niță Ibrian, rezumativ se prepară astfel: merele din soiurile de toamnă se spală, se strivesc în piua de lemn sau se rad prin răzătoare inox. Peste acest terci pus într-un vas potrivit se adaugă 5 l apă la 4 kg terci și, pentru fiecare litru de apă, 140 g miere. Se poate pune, pentru a grăbi fermentația, 1/2 kg drojdie de vin din struguri hibrizi, nestropiți (partea groasă lichidă ce rămâne după tragerea vinului).

Borcanul sau vasul de lut în care s-a preparat această combinație se ține la temperatura camerei (20–30°C) neastupat, doar legat la gură cu un tifon, pentru a nu intra musculițele. Se ține la loc întunecos. Prima fază de fermentare durează 10–12 zile, perioadă în care se amestecă de 2–3 ori pe zi cu o lopățică de lemn.

Sucul obținut după fermentație se strecoară prin tifon dublu. Se pune într-un vas cu gura largă și se mai adaugă pentru fiecare litru de suc 50 g miere.

Pentru a doua fază a fermentației, de asemenea aerobă, se leagă gura borcanului tot cu tifon și se păstrează la căldură. După 40–60 zile oțetul este gata.

Se trage după limpezire, cu furtunul, în sticle care, astupate bine sau ceruite, se păstrează la rece.

Se consumă la salate, sosuri sau diferite preparate culinare.

PĂRUL

PYRUS COMMUNIS L.
(FAM. ROSACEAE)

Având ca origine **Părul** sălbatic, **Părul** de cultură are o veche istorie, fiind cultivat în special în Asia Centrală din vremuri străvechi. S-a răspândit treptat

spre vest, iar în Evul Mediu era deja prezent și în Europa. Deși înrudit cu **Mărul,** digestibilitatea și valoarea terapeutică a perelor este mai redusă.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Perele conțin, în funcție de soi, între 82–85% apă, hidrați de carbon (zaharuri — n.n.) 10–13%, protide 0,5%, dintre zaharuri — în special levuloză (8%), celuloză, pectine, tanin, săruri de Ca, Na, K, Fe, P și cantități mai mici de S, Cl, Zn, Fe, Cu, Mn, I, As. Conținutul în vitamine este redus: cca 5 mg% vitamina C, vitamina A 50 mg%, vitamina B2 70 mg%, vitamina B6 0,25 mg% și vitamina PP în cantități reduse.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Acțiunea laxativă, similară cu cea a merelor cu coajă, este marcantă. La fel ca și merele, perele au acțiune diuretică și urolitică, împiedicând depunerea uraților și favorizând eliminarea lor. Pe această acțiune se bazează recomandarea curelor de pere în afecțiuni urinare, în litiaza urinară, precum și în reumatism, gută și artritism. Tot datorită acțiunii diuretice, perele au acțiune depurativă, iar conținutul ridicat în levuloză le recomandă și diabeticilor.

Atât scoarța **Părului** cât și frunzele și florile sunt utilizate în medicina empirică. Astfel, scoarța are proprietăți astringente, antidiareice (datorită taninurilor) și febrifuge. Substanțele active pe care le conține scoarța au acțiune hemostatică locală, datorită tot taninurilor care precipită proteinele, contractă capilarele și diminuează secrețiile.

Frunzele, în special cele ale **Părului sălbatic,** au proprietăți antiseptice în cazul căilor urinare, similare cu cele ale **Merișorului** *(Vaccinium vitis-idaea),* fiind recomandate sub formă de infuzie în cistite, prostatită, infecții urinare.

Infuzia din flori are proprietăți antiinflamatorii recomandate de asemenea în cistite.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare (mai puțin recomandate însă celor cu digestia dificilă, cu tractul digestiv iritat, cu hemoroizi, din cauza celulelor pietroase sau sclereidelor din pulpă).

Suc, 2–3 pahare pe zi, înainte de mese.

Decoct din 40–50 g pere uscate („poame") la un litru de apă.

Cidrul de pere are acțiune diuretică și ușor laxativă.

Observație. Frunzele de **Păr,** pe lângă taninuri, conțin arbutozid, la fel ca frunzele de **Merișor.** Ele au proprietăți diuretice, dezinfectante, antiinflamatore, ușor sedative, favorizând dizolvarea calculilor renali. Prin creșterea diurezei, urina devine clară, iar micțiunile frecvente în prostatite se diminuează. Frunzele de **Păr** sunt indicate ca adjuvant în cistite, în litiaza renală și în general în afecțiunile renale, vezicale și ale prostatei. Se utilizează sub formă de infuzie preparată din 100 g frunze proaspete sau 25 g frunze uscate la 1 litru de apă. Infuzia astfel obținută se bea în cursul unei zile.

În trecut, în medicina tradițională, scoarța de **Păr** era recomandată pentru proprietățile ei astringente și febrifuge.

GUTUIUL

CYDONIA OBLONGA MILL.
(FAM. ROSACEAE)

Gutuiul, originar din insula Creta și Asia de Sud-Vest, era foarte răspândit în jurul anticului Sidon, oraș înfloritor al Feniciei, de la care, de altfel, își trage și denumirea genului (de la cuvântul grecesc Kydon, numele vechi al orașului de azi Canea de pe insula Creta, nume folo-

sit și de Hippocrate). În Grecia antică, gutuile erau considerate fructele zeiței Venus, tinerele căsătorite trebuind să guste din ele înainte de a păși pragul camerei nupțiale, pentru a pune căsnicia sub protecția frumoasei zeițe. **Gutuiul** se cultiva cu 4000 ani în urmă.

Gutuiul are două varietăți: var. *maliformis* (Mill.) (C.K. Schneid.) și var. *pyriformis* (Kirchn.) și mai multe soiuri de cultură: Angers, Lescowatz, Constantinopol, Berețchi, „De Vrania".

Se utilizează, în scopuri medicinale, atât pulpa cât și semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Gutuile conțin 70–72% apă, 7–8% zaharuri, 0,5% protide, acizi organici, tanin, pectine, cantități mici de grăsimi, săruri minerale de Fe, Ca, P, K, Cu, Mg, S etc., vitaminele A, B, C și PP. Semințele conțin 20% substanțe mucilaginoase și amigdalină.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Grație taninului, pulpa fructului are proprietăți astringente puternice, gutuile fiind indicate ca antidiareice, mai ales în diareile celor debilitați, ale convalescenților, copiilor și vârstnicilor, deoarece acțiunea taninului este atenuată de cea emolientă datorită mucilagiilor. De asemenea, se recomandă ca antihemoragice în hemoptizii, hemoroizi, hemoragii uterine.

Ușoara lor aciditate le face utile în dispepsiile atonice (așa-zisul „stomac leneș"), iar în consum prelungit, în insuficiența hepatică.

Gutuile se recomandă și ca antivomitiv în vomismente cronice.

Semințele, puternic emoliente, sunt recomandate ca remediu pectoral în tuse, bronșită, răgușeală.

Extern. Proprietățile astringente combinate cu cele emoliente justifică utilizarea lor sub formă de gargarisme în laringite, faringite, amigdalite, stomatite, în tratamentul hemoroizilor, eczemelor, arsurilor etc.

Semințele sunt recomandate și ca adjuvante în calmarea iritațiilor pielii și ale sânilor, ca și în tratarea crăpăturilor mâinilor, a degerăturilor, în eczeme, arsuri, conjunctivite, hemoroizi inflamatorii.

Cosmetică. Semințele de gutui se citează pentru hidratarea tenurilor uscate și curățarea celor pătate.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumul fructelor ca atare sau al unor produse obținute din acestea (suc, sirop, jeleu) și ca mâncare preparată sub formă de diferite feluri culinare.

Decoctul are o acțiune mai marcantă. Se prepară dintr-o gutuie mare, rasă, la 1 litru de apă; se lasă să fiarbă până ce lichidul se reduce la jumătate, cantitatea care se bea în cursul unei zile, îndulcită cu 50 g zahăr. Acest decoct se utilizează și extern pentru gargarisme.

Infuzie pectorală din semințe, o linguriță la o cană, câte două căni pe zi.

Macerat la rece din o linguriță de semințe la o cană timp de 2–4 ore, pentru loțiuni sau comprese contra iritațiilor pielii și în cosmetică.

Observație. Frunzele, bogate în tanin, sunt foarte eficiente, ca antidiareice, sub formă de infuzie cu 1–2 lingurițe la o cană, bându-se 2 căni pe zi. Împreună cu frunzele de **Mur** sau **Zmeur** și cu fructe de măceșe, se obține un ceai alimentar foarte plăcut la gust.

MOȘMONUL

MESPILUS GERMANICA L.
(FAM. ROSACEAE)

Moșmonul este un arbust sau arbore de 1,5–3 m sau chiar mai înalt, cu frunze alterne, scurt pețiolate, alungit eliptice, lungi de 5–8 cm și late de 2,5–5 cm, cu marginea întreagă, fin dințată spre

vârf. Florile sunt solidare, cu diametrul de 3–4 cm, având petale albe. Fructele au receptaculul extern cărnos, asemănându-se cu cele de **Măceș,** dar mai mari (2–3 cm în diametru), cu sepale persistente și după maturizare. Crește subspontan pe coaste însorite, stâncării, tufișuri, de la șes până la munte.

Cultivat astăzi cu totul sporadic, **Moșmonul** a fost bine cunoscut în Antichitate, Iulius Cezar aducându-l în Italia după vestita sa campanie din Galia. La noi în țară este semnalat la Deva, Hunedoara, Craiova, Pitești, Iași etc.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Cu un procent mai scăzut în apă (70–74%), fructul conține substanțe azotate, grăsimi (0,44%), tanin (în fructele uscate până la 12%), mucilagii, acid citric, malic și tartric, vitaminele C și B, zaharuri, proteine, săruri minerale, celuloză etc.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Fructul, puternic astringent, are acțiune antidiareică, cu efecte chiar în diareea dizenterică și enteritele rebele, având dublu efect, respectiv stagnarea scaunelor diareice și fortificarea mucoasei intestinale.

Are proprietăți diuretice, cu eliminarea de urați, fiind un adjuvant util în litiaza urică, gută și reumatism.

Empiric, în tratamentul paludismului și litiazei renale, în special decoctul din rădăcină.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare sau în compot; pentru a avea efect, trebuie consumată circa o cană de compot.

Sirop pentru regularizarea tranzitului intestinal, din 1 kg fructe, 800 g zahăr sau mai bine miere și 500 ml apă; se fierbe 1 oră, la foc mic. Se bea dimineața câte un pahar.

Observație. Frunzele, la rândul lor puternic astringente, se utilizează sub formă de decoct (2 linguri la o cană), pentu gargarisme și spălături bucale, în afte și inflamații ale gâtului.

GRUPA FRUCTELOR SÂMBUROASE

Este o grupă foarte omogenă, cuprinzând specii din familia *Rosaceae,* subfamilia *Prunoideae,* caracterizate prin fruct cărnos tip drupă, endocarpul lor fiind lemnos, alcătuit din sclereide (celule pietroase). Acest endocarp constituie sâmburele care protejează în interior sămânța. Din această grupă fac parte **Prunul, Cireșul, Vișinul, Caisul, Piersicul** și **Migdalul,** acesta din urmă constituind o excepție prin aceea că mezocarpul este pielos și nu cărnos ca la celelalte, iar la maturitate se desface. Această grupă de fructe este mai răspândită în țara noastră, ocupând peste 60% din suprafața cultivată cu pomi fructiferi.

Prin conținutul lor în glucide (cca 15%), fructele sâmburoase au o ridicată valoare nutritivă, iar datorită conținutului ridicat în apă și potasiu sunt diuretice. Celuloza și acizii organici le imprimă proprietăți laxative, iar prin sărurile minerale și vitamine — în special vitamina A și riboflavina (vitamina B2) — sunt mineralizante și vitaminizante.

Consumate în stare proaspătă, dar mai ales sub fomă de compoturi, dulceață, gem, marmeladă, în timpul iernii, ele constituie desertul ideal al fiecărei mese.

PRUNUL

PRUNUS DOMESTICA L.
(FAM. ROSACEAE)

Atât de puțin pretențiosul **Prun,** originar din Persia și Caucazul de Est, a fost adus în Europa de către romani. În țara noastră și-a găsit o a doua patrie, fiind

pomul fructifer cu cea mai mare pondere. Având valoare nutritivă ridicată, el are și proprietăți terapeutice recunoscute încă din Antichitate. Pliniu cel Bătrân laudă proprietățile laxative ale **Prunului**, iar prunele uscate erau recomandate de diferiți autori din Grecia antică. Mai târziu, aceste fructe se bucurau de mare faimă în prescripțiile Școlii din Salerno (sec. XI–XII), pătrunzând până în Farmacopeea Engleză, ca medicament, în secolul al XVIII-lea.

Jean-Baptiste Poquelin, cunoscut sub pseudonimul literar Molière, face aluzie la prune într-una din operele sale, „Bolnavul închipuit" (1673).

La noi se cultivă peste 10 varietăți de **Prun.** Aproape că nu există casă în mediul rural care să nu aibă un prun sau doi, majoritatea lor, însă, cultivându-se în livezi. Pe lângă fructele gustoase pe care le dă, **Prunul** este și un bun fixator al solurilor în pantă, al terenurilor alunecoase, împiedicând spălarea coastelor și fenomenul de eroziune.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Prunele proaspete, coapte, conțin cca 80% apă, 14–15% hidrați de carbon, 0,6% protide, săruri minerale (Na, K, Ca, P, Fe, Mg, Mn), dintre care predomină potasiul (210 mg%), acizi organici, mucilagii, vitaminele A, B1, B2 etc.

Valoarea nutritivă energetică a prunelor în stare proaspătă este de 58–62 kcal la 100 g pulpă, iar în stare uscată de 249 kcal.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Au proprietăți diuretice, stimulente ale sistemului nervos, laxative, decongestive hepatice și dezintoxicante.

Se recomandă în special în constipațiile cronice, atât proaspete cât și uscate, înmuiate în apă. Sunt un bun laxativ și pentru cei care suferă de hemoroizi, dar nu și de colită. Ameliorează stările inflamatorii ale ficatului. În medicina populară se recomandă și în inflamațiile splinei.

Cosmetică. Se pot folosi sub formă de mască pentru tenurile grase, cu porii dilatați.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare, în special dimineața sau la începutul mesei (8–20 bucăți sunt suficiente pentru efectul laxativ).

Decoct din prune uscate: în cazul inflamațiilor splinei se recomandă să se bea dimineața lichidul, iar fructele din decoct să se consume seara.

Infuzia obținută dintr-o prună și o smochină la 100 ml apă, administrată zilnic copiilor ușor irascibili. Asocierea cu smochinele este benefică și în cazul constipațiilor, deoarece smochinele sunt emoliente și se evită iritarea tractului intestinal. Se poate face o infuzie cu prune și smochine, lăsându-se apoi la macerat 10–12 ore.

Pentru combaterea constipației se recomandă maceratul obținut la rece din cca 200 g prune uscate (nu afumate), ținute în apă 3–4 ore. Se iau seara.

Suc de prune, câte un pahar înaine de mese.

Mască cosmetică astringentă cu 5–6 prune zdrobite care se lasă 20 minute pe față.

În etnoiatrie (medicina populară) se folosește țuica cu tărie alcoolică ridicată pentru „plămădeli", respectiv pentru macerarea unor plante medicinale, o formă populară a tincturilor. Se utilizează și intern, dar mai ales extern, pentru fricționări. Intern nu se recomandă în ulcer și hepatite.

Observații. Frunzele de **Prun** au și ele proprietăți diuretice și laxative ca și fructele, fiind în plus febrifuge și vermifuge (contra oxiurilor și limbricilor). Se folosesc empiric sub formă de decoct (fierbere 10–15 minute), o lingură la cană.

CIREȘUL, VIȘINUL

CERASUS AVIUM (L.) MNCH.
(sinonim *Prunus cerasus*
var. *avium L.* — **Cireș**);
C. VULGARIS MILL.
(sin. *Prunus cerasus L.* — **Vișin**)
(FAM. ROSACEAE)

Originare din Asia Mică. Pliniu cel Bătrân afirmă că au fost aduse în Europa de către Luculus, vestitul gurmand al Romei antice, după victoria sa asupra lui Mitridate, regele Pontului. Despre **Cireș** și **Vișin** există referiri și în operele lui Teofrast. **Cireșul** are la noi 3 varietăți principale și peste 25 soiuri cultivate, iar **Vișinul** 2 subspecii, numeroase forme și peste 15 soiuri de cultură.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Cireșele și vișinele au până la 90% apă. Dintre zaharuri, conțin în special levuloză, ceea ce face posibilă folosirea lor și în alimentația diabeticilor (în special vișinele).

Sunt bogate în săruri de Na, K, Ca, P, Mg, Fe, conțin, de asemenea, clor, sulf și microelemente ca Zn, Cu, Mn, Co etc. Sunt mai bogate în vitamina A și conțin mici cantități de vitamina B1, B2, niacin și vitamina C. Cireșele dulci conțin 13–14% hidrați de carbon și au o valoare energetică de 57 kcal la 100 g fructe.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Ușor acide, sunt un adjuvant utilizat în colitele de fermentație. De asemenea, se întrebuințează ca hipotensoare; prin aportul lor caloric redus, ca și prin efectul ușor laxativ, se recomandă în obezitate.

Acțiunea diuretică este destul de marcantă, însoțită de una de purificare a organismului de substanțele de dezasimilație („acțiune depurativă"), fiind recomandate în afecțiuni renale, inclusiv litiază, precum și în gută, reumatism, artritism, ateroscleroză (contracarând depunerea colesterolului).

Se mai recomandă consumul în litiază ca și în hepatitele cronice sau în sechelele de hepatită (deoarece ajută la regenerarea parenchimului hepatic), iar în gerontologie sunt considerate printre fructele cu efectele cele mai salutare în întârzierea fenomenelor de îmbătrânire.

Îndeosebi cireșele sunt sedative și tonice pentru sistemul nervos.

Extern. Se folosesc sub formă de comprese, deoarece au ușoare proprietăți antimigrenoase.

Cosmetică. Ușor astringente și tonice, redau elasticitatea pielii.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare, făcându-se cure în obezitate și artritism, consumându-se fie o anumită cantitate în fiecare zi, fie rezervându-li-se în exclusivitate o zi pe săptămână.

Suc — utilizat în special în hepatite.

Infuzie de cireșe uscate (1 lingură la o cană).

Aplicații de fructe zdrobite pe frunte, cu rol antimigrenos, precum și pe obraji și pe gât, pentru a reda elasticitatea pielii.

Observație. Au proprietăți medicinale recunoscute pedunculii sau codițele („Stipites Cerasorum"); ele constituie un diuretic de bază al „farmaciei naturii" datorită conținutului de săruri de potasiu, flavonoide, taninuri, catechinice. În medicina populară se mai folosește și cleiul scoarței, ca antitusiv.

MIGDALUL

PRUNUS DULCIS (MILL.) D.A. WEBB.
AMYGDALUS COMMUNIS L.
(FAM. ROSACEAE)

Migdalele reprezintă una dintre acele semințe la care proprietățile nutritive se împletesc cu cele terapeutice. O romantică legendă din mitologia greacă povestește că frumoasa Phyllis a murit de du-

rere deoarece a fost părăsită de către Demofon, fiul lui Teseu și a fost transformată într-un **Migdal.** Când infidelul, cuprins de remușcări a venit plângând, îmbrățișând pomul, acesta s-a acoperit într-o clipă cu acele flori frumoase roz, pe care le cunoaștem.

Dar înainte de această legendă, **Migdalul** era cunoscut în Siria, Persia, în Asia Centrală până în Turchestan, unde creștea spontan. A fost maturizat sau s-a sălbăticit în China, India, în țările mediteraneene. Este cultivat în Europa Centrală și în America. Medicii și învățații Antichității (Teofrast, Porcius Cato, Columella și Scribonius Largus) au recomandat **Migdalul** în multe afecțiuni.

Medicii arabi îl recomandau tot ca medicament, pe baza unuia dintre preceptele lor care spunea că un medicament trebuie să fie plăcut la gust.

Numele **Migdalului** este pomenit și în Vechiul Testament. În timpul celor patruzeci de ani de peregrinări, evreii s-au simțit descurajați și au vrut să se întoarcă din drum. S-au plâns conducătorilor lor. Moise, cel care îi călăuzea prin deșert, s-a rugat pentru îndrumare și a fost îndemnat de Dumnezeu să ceară fiecărei familii câte un toiag cu numele capului familiei cioplit pe el. Pe toiagul casei lui Levi, Moise a scris numele fratelui său, Aaron. Toate toiegele au fost aduse în cortul cel mare (numit tabernacol), iar a doua zi, când Moise a intrat acolo, toiagul lui Aaron încolțise. Era plin de muguri, flori și migdale coapte.

În ebraica veche, cuvântul „migdală" înseamnă „darul lui Dumnezeu".

Migdalul este primul copac din Țara Sfântă care înflorește ca semn al vieții reînnoite și al deșteptării naturii. Chiar și în zilele noastre, evreii mai aduc crengi cu muguri de migdal în sinagogă, la marile sărbători religioase.

În secolul al XI-lea **Migdalul** figura în lista speciilor cultivate în grădinile medicinale ale lui Carol cel Mare. În Evul Mediu și mai târziu, **Migdalul** reprezenta obiectul unui comerț activ.

De la **Migdal** se folosesc semințele (sâmburii), atât de la varietatea dulce, cât și de la cea amară. Numai varietatea dulce este comestibilă. Cea amară are însă proprietăți terapeutice.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Semințele proaspete conțin până la 88% apă, iar cele uscate numai 4,5%. Ele conțin cca 18% protide, 54–55% grăsimi formate din 75% acid oleic, fermenți, 16% hidrați de carbon, acizi organici, săruri de potasiu (833 mg%), calciu (250 mg%), fosfor (455 mg%), fier (4,1 mg%), vitamina A (20 µg%), vitamina B1 (0,20 µg%), B2 (0,60 µg%), niacin (4,2 mg%) și cantități mici (1 mg%) vitamina C. Conține și o enzimă (emulsina).

În continuare vom prezenta pe scurt rezultatele unor cercetări relativ recente, puțin cunoscute cititorilor, în legătură cu una dintre cele mai comune nitrilozide, anume *amigdalina*, care se găsește în semințele unor fructe, în special ale merelor, caiselor, cireșelor, *migdalelor*, prunelor, piersicilor, nectarinelor etc.

Din fructele semințelor menționate s-au izolat compuși netoxici, hidrosolubili, care conțin nitrilozida sau vitamina B17.

Lipsa din alimentație a acestui factor poate duce la tulburări fiziologice și, datorită acestui fapt, a primit statutul de vitamină.

În procesele metabolice, nitrilozidul (amigdalina) este hidrolizat în hidrocianamidă, benzaldehidă sau acetonă și zahăr.

Hidrocianamida formată este detoxificată de către enzima rodanază în molecule de tiocianați netoxici. Benzaldehida formată în prezența oxigenului este

dată imediat în acid benzoic, de asemenea netoxic.

Înainte de-a considera posibila acțiune de modelare antineoplazică a vitaminei B17, trebuie să menționăm faptul că acidul benzoic este antiseptic și antiinflamator. Nu de mult timp, în multe țări, pentru bolile reumatismale au fost utilizați produși de adiție orto-hidroxizi ai acidului benzoic.

După numeroase cercetări s-a ajuns la concluzia că prezența vitaminei B17 în alimentație calmează durerile reumatice și reduce temporal hipertensiunea. În cazul în care considerăm boala canceroasă ca o dereglare metabolică, se pune întrebarea dacă una dintre cauze n-ar fi și deficiența în vitamine, în special în vitamina B17.

În această direcție sunt semnificative cercetările omului de știință american Dr. Dean Burk de la departamentul de citochimie al Institutului Național de Cancer din Washington, după părerea căruia vitamina B17 este o vitamină într-adevăr antineoplazică.

Considerăm totuși necesară o precizare: până în prezent nu există un medicament specific, sigur în boala canceroasă. Această precizare o considerăm cu atât mai importantă cu cât în publicațiile săptămânale de nespecialitate se face reclamă unor „medicamente anticanceroase" preparate din plante (**Spânz, Mărul lupului** — *Aristolochia sp.*, **Tătănească** etc.), care au produs grave intoxicații. Plantele cu substanțe citotoxice ucid în primul rând celulele sănătoase sau somatice, iar apoi pe cele canceroase. După ultimele cercetări, speciile menționate accelerează dezvoltarea celulelor canceroase, sunt nu numai citotoxice, dar și hepatotoxice, mutagene etc.

Cu toate controversele științifice, în prezent există produse autorizate pe bază de amigdalină sau vitamina B17.

Până vor ajunge și la noi aceste produse denumite Laetril sau Letril, putem beneficia în alimentația noastră de binefacerile amigdalinei. Preventiv, doza zilnică de 250–500 mg se poate asigura din 6–8 sâmburi de migdale sau caise și din 20–25 sâmburi de cireșe sau mere.

Valoarea energetică este apreciată la 615 kcal la 100 g semințe uscate.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

În prezent, în terapeutică, migdalele joacă un rol mai important decât în trecut. Rolul major rămâne în alimentație și în cosmetică, dar nu numai după cele relatate la subcapitolul „Principalii constituenți".

Intern. Migdalele se recomandă în ulcerul gastric și în gastrite hiperacide, deoarece, pe de o parte, uleiul gras formează o peliculă de protecție pe peretele stomacului, iar pe de altă parte, protidele tamponează acidul clorhidric, neutralizând aciditatea excesivă. În același timp, migdalele reduc secreția de pepsină și stimulează peristaltismul intestinal. Durerile și arsurile gastrice (senzația de „pirozis") se reduc simțitor după consumarea semințelor de migdal. Tot asupra aparatului digestiv au și o acțiune antiseptică intestinală remarcabilă, fiind astfel utilizate în colitele de fermentație. Sunt, de asemenea, ușor laxative și anticatarale.

Datorită acțiunii antispasmodice și de calmare a tusei, ele constituie un foarte agreabil remediu pectoral, fiind indicate chiar și în tusea convulsivă. Ca anticatarale, au efect favorabil în laringite.

Acțiunea anticatarală se manifestă și în inflamațiile aparatului genito-urinar; au și proprietăți antilitiazice.

Prin compoziția lor chimică foarte complexă sunt tonice și reconstituante generale (inclusiv ale sistemului nervos) și remineralizante, putând fi consumate ca adjuvante în tuberculoză.

Deoarece au un conținut redus de glucide, migdalele pot fi consumate de diabetici.

Extern. Prin acțiunea emolientă și trofică asupra țesuturilor se recomandă în eczeme, arsuri sau crăpături ale pielii.

Cosmetică. „Laptele“ de migdale constituie un preparat foarte indicat pentru catifelarea și hidratarea pielii.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Decocția pectorală din coajă cu 50 g la litrul de apă, fiartă 20 minute; se beau până la 4 căni pe zi, în mai multe reprize.

Sâmburi zdrobiți, câte 10–15 de 2 ori pe zi, folosiți ca preparat antiulceros.

Și mai eficace contra ulcerului este un amestec din 30 sâmburi de migdale dulci, o lingură lapte și o linguriță smântână (rețetă din medicina populară).

Sirop, care se prepară din 500 g sâmburi dulci, 150 g sâmburi amari, 125 ml apă și 750 g miere. Acestea se freacă până se obține o pastă care se fierbe la baia de apă cu 1,5 l apă rece și 2,5 kg zahăr. Se poate aromatiza cu esență de portocale. Se păstrează la frigider.

„Laptele“ de migdale, întrebuințat în uz extern, inclusiv în cosmetică, se prepară din 100 g migdale lăsate în apă câteva ore, pentru a li se umfla pielița, care să poată fi apoi curățată. Se zdrobesc cu puțină apă rece, se amestecă cu sirop din 100 g zahăr la 2 l apă și se utilizează, ca atare.

CAISUL

PRUNUS ARMENIACA L.
ARMENIACA — VULGARIS LAM.
(FAM. ROSACEAE)

Originar din China, **Caisul** are fructe foarte nutritive, parfumate, bogate în vitamine. Proprietățile medicinale sunt reduse.

Are o mare arie de răspândire, începând din Asia Centrală până în nordul Chinei, din Manciuria până în Caucaz. Este cultivat în Europa și America.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Fructele proaspete conțin cca 85% apă, 0,8% protide, grăsimi, 10–13% levuloză și glucoză, un tip de carotenoide, săruri de Na, K (250 mg%), Ca, P, Fe, iar ca microelemente: cobalt, fier, brom, magneziu, vitamina A în cantități apreciabile (250 mg%), vitamina B1, B2, niacin și cca 8 mg% vitamina C.

Proaspete, au o valoare energetică de 49–50 kcal la 100 g fructe, iar în stare uscată de 306 kcal.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Recomandările terapeutice se bazează în special pe faptul că este un fruct foarte nutritiv, cu aport mare de vitamine și foarte digestibil. Este recomandat pentru dispeptici, convalescenți, anemici (fiind un regenerator al țesuturilor, mai ales al celui nervos, îndeosebi în anemii consecutive datorate unor hemoragii).

Fiind și tonice nervine, caisele pot fi consumate prioritar în astenii, stări depresive, nevroze și insomnii.

Acțiunea asupra tranzitului intestinal este paradoxală; astfel, în timp ce fructele proaspete sunt astringente, antidiareice, cele uscate sunt ușor laxative.

Cosmetică. Caisele constituie un tonifiant al tenului normal.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare sau ca suc, compot, fructe uscate.

În cosmetică, măști cu caise zdrobite sau loționări cu suc.

PIERSICUL

PERSICA VULGARIS MILL.
(FAM. ROSACEAE)

Piersicul a fost adus în Imperiul Roman din Persia, de unde îi vine și denu-

mirea latină, însă aceasta n-a fost decât o haltă pe drumul răspândirii sale, originea trebuind s-o căutăm în China, cu peste 4 milenii în urmă. Fructele sunt foarte digestibile, însă proprietățile medicinale sunt modeste.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Proaspete, au 85–89% apă. Fructele conțin numai 0,7% protide, 10% hidrați de carbon, acizi organici, săruri minerale: Na, K (200 mg%), Ca, P, Fe, I, vitamina A, B1, B2, niacină și cca 9 mg% vitamina C. Uleiul volatil, obținut prin distilare, conține esteri, linalol și acizi: acetic, formic, caprilic, aldehide, cadinen etc.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Datorită digestibilității ridicate a pulpei, piersicile facilitează digestia, ușurând la maximum travaliul musculaturii aparatului digestiv, recomandându-se persoanelor în vârstă, debile, dispeptice. Fierte sunt mai bine tolerate.

Stimulând secreția glandelor digestive, piersicile sunt stimulent stomahic. Ele sunt și ușor laxative, însă mai accentuat diuretice și depurative, fiind recomandate în dieta celor cu litiază urinară, gută, reumatism.

Cosmetică. Piersicile pot constitui și ele un remediu pentru curățirea tenului.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare, sub formă de suc și compot.

Măști cosmetice din frunze zdrobite.

Observații. Importanță medicinală mult mai ridicată decât a fructelor o au frunzele și florile, care prezintă și avantajul unei arome foarte plăcute; ele sunt foarte ușor de suportat, îndeosebi de către copii. Din păcate, sunt prea puțin cunoscute și utilizate în prezent. Ambele sunt un laxativ ușor, fiind complet neiritante în constipațiile celor mici. Au, de asemenea, proprietăți diuretice, utile în nefrite.

Cu flori și frunze de piersic se poate face un dublu tratament contra oxiurilor, intern sub formă de infuzie, extern — spălături sau cataplasme. Florile au în plus proprietăți sedative, fiind foarte utile pentru copiii cu stări de nervozitate, precum și proprietăți antispastice, putându-se folosi pentru calmarea tusei spastice. Se fac infuzii cu flori (se pot obține foarte ușor, strângându-le pe cele avortate, care se scutură abundent imediat după începerea înfloririi), frunze sau în amestec, cu 1–1 1/2 linguri la o cană de apă sau lapte; se iau 2–3 căni pe zi.

Pentru copii se recomandă și un sirop foarte parfumat din infuzie concentrată de flori și fructe (100 g la litru), cu o greutate egală de zahăr sau mai bine de miere; se fierbe pe foc mic până la consistența siropoasă. Se iau 20–30 g pe zi.

GRUPA ARBUȘTILOR ȘI PLANTELOR IERBOASE FRUCTIFERE

Reprezintă o grupare eterogenă din punct de vedere botanic, având ca elemente comune aspectul de arbust sau ierbaceu, precum și fructele (sau pseudofructele) cărnoase. Din această categorie fac parte specii ale căror fructe, pe lângă valoarea lor nutritivă, au și o importanță terapeutică. Dar nu numai fructele, ci și alte părți de plantă, în special frunzele, conțin substanțe active cu aplicabilitate în tratamentul unor afecțiuni metabolice. Unele specii sunt considerate medicinale și fac obiectul unor cercetări fitoterapeutice chiar în zilele noastre. În cadrul acestei grupe vor fi descrise: **Coacăzul negru, Coacăzul roșu** și **Agrișul** (Fam. *Saxifragaceae*), **Măceșul, Porumbarul, Murul, Zmeurul, Fragul** și **Căpșunul** (Fam. *Rosaceae*),

Cătina (Fam. *Elaeagnaceae*), **Afinul** (Fam. *Ericaceae*) și **Socul** (Fam. *Caprifoliaceae*).

COACĂZUL NEGRU

RIBES NIGRUM L.
(FAM. SAXIFRAGACEAE)

Arbust montan, sporadic în flora spontană, dar cultivat din ce în ce mai mult în grădină sau pe suprafețe compacte, **Coacăzul** este cunoscut de mult pentru proprietățile terapeutice ale fructelor sale. Așa se explică faptul că francezul Beaumont i-a închinat în anul 1757 un voluminos „Tratat despre coacăz“, în care scria: „Cu greu se pot găsi alte remedii cu efecte atât de marcante și pentru un număr atât de mare de boli precum **Coacăzul**“. Cercetări recente i-au confirmat și fundamentat din punct de vedere fitochimic și farmacodinamic utilizările terapeutice.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Coacăzele negre conțin 87–88% apă. Acizii organici specifici fructelor sunt până la 3%, iar protidele 1,3%. Conțin 12% hidrați de carbon și săruri de Na (2 mg%), K (300 mg%), Ca (45 mg%), P (40 mg%), Fe (4,3 mg%), Zn (3,5 mg%), vitamina A, care se află în fructele coapte în proporție de 23 mg%, cantități mici de vitamina B1, B2, B6 și PP, vitamina C în cantități apreciabile (cca 200 mg%). 100 g fructe proaspete conțin 56 kcal, din care se resorb sub formă energetică 89%. Coacăzele negre sunt bogate în pigmenți antocianici și flavonozide.

Fructele mai conțin taninuri, rutozid, antociani, betacaroten, microelemente etc.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Coacăzele au un conținut remarcabil în vitamina C (de circa 3–4 ori mai mult decât lămâile). În mod cu totul particular, deoarece această vitamină este foarte stabilă, probabil datorită unor inhibitori ai oxidazelor, coacăzele manifestă un efect tonic general, în special în mărirea rezistenței organismului la procesele infecțioase, de asemenea, în stimularea formării globulelor roșii, în creșterea ponderală, în creșterea oaselor la copii. Prin toate acestea, fructele de **Coacăz** sunt foarte utile pentru cei doi poli ai vieții, fiind preconizate în alimentația copiilor ca și a vârstnicilor, adjuvante de preț pentru gerontologie. Se recomandă și în perioada de convalescență. Efectul tonic se manifestă și asupra sistemului nervos, constituind un remediu adjuvant în surmenajul intelectual, în astenie.

Datorită rutozidului solubil, ele joacă un rol important în prevenirea accidentelor vasculare.

Pigmenții antocianici duc la mărirea acuității vizuale, coacăzele fiind foarte utile pentru lucrătorii în subteran, aviatori, scafandri etc.

Diureza crescută produsă de coacăze este însoțită de o eliminare masivă de acid uric, recomandându-se pentru aceasta în afecțiuni renale și cu deosebire în litiaza urinară, precum și în gută și reumatism.

Proprietățile lor pectorale le fac utile în tuse de diverse etiologii, răgușeală, angină. Faptul că sunt și sudorifice face din coacăze un remediu în afecțiuni febrile și în eliminarea toxinelor.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca fructe proaspete, ca atare, suc.

Infuzie din fructe uscate, 1–2 lingurițe la o cană cu apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Sirop (în special ca pectoral) din 250 g fructe la 1 l apă, fiert până scade la jumătate; se strecoară, se adaugă o cantitate egală de zahăr sau miere și se fierbe din nou până scade la jumătate. Se ia

câte o linguriță la două ore. Siropul de coacăze preparat din suc de coacăze negre obținut prin presare și suprasaturat cu zahăr sau miere se păstrează timp de un an, când nu pierde decât 15% din vitamina C. După doi ani, pierderea vitaminei C este de 70%.

Cidrul de coacăze, câte 100 ml înainte de mesele principale. Nu se va administra la copii.

Observații. Frunzele de **Coacăz** conțin taninuri, rutozid, vitamina C, ulei volatil (0,26%) și sunt o materie primă medicinală importantă. Ele constituie unul dintre remediile „farmaciei naturii" în hipertensiune și ateroscleroză, datorită acțiunii hipotensive. Proprietățile diuretice sunt dublate de cele de eliminare masivă a acidului uric și uraților, fiind adjuvante importante în litiaza urică, reumatism, artritism. Se recomandă cure de lungă durată, de până la 6 luni, sub formă de infuzii cu 2 lingurițe la cană, bându-se 3 căni pe zi, între mese.

În semințele de **Coacăz negru** se află unul dintre cei mai importanți acizi grași esențiali, acidul gama-linolenic (A.G.L.) în proporție de 19% din totalul de acizi grași.

Acizii grași esențiali scad presiunea sangvină, iar A.G.L. inhibă agregarea plachetară. Efectul imediat următor: ridicarea nivelului prostaglandinelor din seria 1 formate din A.G.L., având ca urmare o dilatare vasculară periferică. Cantități mici de A.G.L. au dat rezultate bune în tratamentul anginei, spasmelor vasculare, în afecțiunile coronariene și în tratarea sindromului Raynaud.

Printre potențialele utilizări clinice ale A.G.L. se numără în special următoarele afecțiuni: diabetul, tulburările ciclului menstrual, stările inflamatorii, răspunsurile sistemului imunitar, scleroza multiplă, alcoolismul, atopiile etc.

AGRIȘUL ȘI COACĂZUL ROȘU

RIBES UVA-CRISPA L.
(R. GROSSULARIA L.)*
ET RIBES RUBRUM L.
(FAM. SAXIFRAGACEAE)**

Ambele specii se întâlnesc sporadic în flora spontană a țării noastre, în păduri, tufișuri, lacuri stâncoase, din regiunea de munte până în cea subalpină. Se cultivă sub numeroase forme și varietăți pentru fructele lor, care se consumă sub formă de compot, în special **Agrișul,** iar sub formă de dulceață, siropuri, marmeladă, **Coacăzul roșu.**

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Fructele ambelor specii conțin între 88–93% apă. Agrișele conțin 0,80% protide, 0,80% acizi malic, citric și tartric (cca 1,5%), substanțe grase (0,65%), zaharuri, celuloză, vitamina C (26–43 mg%), vitaminele A și B1, săruri de K, Ca, Fe, P, Mg, Zn, Cu.

Coacăzele roșii conțin 1,1% protide, acizi malic, citric și tartric (până la 2%), hidrați de carbon (9%), substanțe minerale sub formă de săruri de Na (1 mg%), K (230 mg%), Ca (30 mg%), P (25 mg%), Fe (0,1%), vitamina A (6 g%), mici cantități de vitamina B1 și B2 și cca 35 mg% vitamina C.

Consumate ca fructe proaspete, coacăzele roșii conțin 44 kcal energie la 100 g fructe, din care se resorb în organism 91%, iar agrișele 43 kcal, din care se resorb 89%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Fructele ambelor specii, fiind acide, luate înainte de masă sunt tonic-aperiti-

* În Franța, **Agrișul** se cultivă din sec. al XIII-lea. Este răspândit în Europa, Asia, Africa de Nord, în America de Nord și Centrală.

** Răspândit în Europa și Asia. În Europa, se cultivă aproape în toate țările.

ve, iar după masă stomahice, în atonii digestive; sunt totodată ușor laxative și remineralizante. Ca și coacăzele negre, produc diureză cu eliminare de acid uric și urați, fiind recomandate în inflamații ale căilor urinare, litiaze, hidropizie, artritism, reumatism, gută.

Fructele ambelor specii sunt „depurative" prin diureză.

Se recomandă ca stimulent al funcției hepatice.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare.

Suc 100–300 ml pe zi, în 3–4 reprize.

Agrișele, sub formă de compot, supe sau garnitură cu sosuri albe.

Coacăzele roșii, sub formă de dulceață și sirop, sunt recomandate pentru aportul de vitamine, în special iarna și primăvara.

CĂTINA ALBĂ

HIPPOPHAË RHAMNOIDES L.
(FAM. ELAEAGNACEAE)

La sfârșitul verii și până toamna târziu, călătorul poate desluși pe povârnișurile Văii Prahova, Teleajenului și Trotușului, pe dealurile Buzăului și practic în tot lanțul subcarpatic, ba chiar și în Deltă, ciorchinii portocalii ai **Cătinei**, arbust țepos care are și proprietatea de a fixa terenurile în pantă. Datorită valorii deosebite a fructelor, acestea au făcut obiectul a numeroase cercetări originale românești și străine, **Cătina** fiind totodată introdusă în cultură și ameliorată în multe țări (USA, Germania etc.)

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Fructele de **Cătină albă** conțin 80–85% apă, zaharuri, în special monozaharide (0,05–0,50%), acizi organici (1,5–4,1%), pectină (0,14–0,50%), polifenoli și substanțe taninoase (1,80%), celuloză (0,90%), proteine (1,20%), ulei gras (8,0–12%), beta-caroten (3,5–10%), calciu (211,8 mg%), fosfor (194,4 mg%), magneziu (186,1 mg%), potasiu (165 mg%), sodiu — mult mai puțin (2,80 mg%), fier (13,84 mg%), vitamine liposolubile: A (până la 380 mg%), E (16 mg%), F (8 mg%), D (20 mg%); vitamine hidrosolubile, a căror cantitate variază în funcție de perioada recoltării fructelor (între 360–2.500 mg%): C, P, K și aproape toate vitaminele din complexul B. Conține 18 amino-acizi, dintre care majoritatea esențiali.

Pe drept cuvânt, fructele proaspete și produsele liofilizate din **Cătină** pot fi considerate adevărate suplimente nutriționale, care conțin multivitamine, multiminerale și substanțe probiotice.

Uleiul **de Cătină albă** conține 80–90% acizi numeroși grași esențiali dintre care: oleic, linoleic, linolenic (în semințe), pantotenic, palmitoleic, heptadecanoic, erucic (în proporție de 1–1,5, chiar până la 3%). Mai conține acizii succinic, malic, maleic, ascorbic etc., alfa și beta caroten, licopen, criptoxantină, zeaxantină, fitofluină, kantophilă etc.

Frunzele și scoarța de **Cătină albă** conțin cantități apreciabile de ritosteroli și tocoferol.

Prin tehnologii speciale, cum este în țara noastră cea practicată de Hofigal, se pot obține din **Cătină** produse care conțin în cantități mari substanțe active, cu o stabilitate bună.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Fructele constituie în primul rând o polivitamină naturală, cu efecte în toate afecțiunile provocate de carența unor vitamine, dar și cu recomandări deosebite pentru convalescenți, în stări de slăbiciune, tonifiante pentru copii și persoane în vârstă. Mai ales în anotimpul rece, când sursele de vitamina C sunt mai reduse, ceaiul de **Cătină** este foarte bine venit, putând fi folosit în fiecare zi ca un ceai alimentar, aceasta datorită savoarei deo-

sebite a fructelor, iar băut rece, în timpul verii, are un efect răcoritor evident, tăind setea datorită gustului acrișor.

Foarte importante sunt efectele pe care le imprimă flavonele asupra aparatului circulator. Acestea măresc forța de contracție a miocardului, probabil datorită unei mai bune circulații coronariene și îmbunătățirii generale a metabolismului. Îndeosebi quercetina antrenează o vasoconstricție și o diminuare a permeabilității capilare, ceea ce explică efectele ei în tratarea maladiilor hemoragice, ca de ex. purpurele. Vasoconstriția este urmată de o vasodilatare la nivel renal, mărind diureza, fructele fiind utile în insuficiența renală și în edeme. Adăugându-se și efectul hipotensor, se ajunge la o acțiune complexă, tonifiantă asupra aparatului circulator, diferită de cea a digitalicelor sau a cofeinei, fiind utile în insuficiențe cardiace ușoare sau chiar în forme mai avansate, însoțind medicația de bază, ca antiagregant plachetar, antitumoral, antiinflamator, antioxidant, antispastic, coleretic, diuretic și antihipotensiv.

S-a preconizat, relativ recent, utilizarea produselor care conțin kamphaerol în tratamentele limfoamelor, radiculitei, fiind antagoniste serotoninei, inhibitor al creșterii tumorelor și trofice ale mucoasei uterine.

În corelație cu compoziția chimică prezentată a **Cătinei albe,** fără a exagera putem spune că în special fructele și uleiul reprezintă nu numai o polivitamină naturală, dar și o sursă de microelemente și substanțe probiotice. În opinia noastră, valențele terapeutice ale produselor pe bază de **Cătină** nu sunt decât oarecum „pe la mijloc" de-a fi complet elucidate și aplicate în fitoterapie.

Se mai citează efectele ceaiului de **Cătină** ca antidiareic, antireumatismal, dar în special „depurativ", în urticarii și în diferite dermatoze.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Infuzie din 1–2 lingurițe la o cană cu apă, 2–3 căni pe zi. Asocierea cu măceșe este benefică, deoarece rezultă o infuzie care poate fi servită la micul dejun sau seara, ca un ceai alimentar cu efecte tonice și reconstituante utile.

Cidrul, care are o discretă aromă de ananas, se prepară din 200 g fructe deshidratate peste care se toarnă 5 litri de apă fiartă și răcită, adăugându-se 1,5 kg zahăr sau miere și 20–25 g drojdie. Se lasă 15–20 zile într-un borcan acoperit cu tifon, agitându-se din timp în timp, după care se decantează și se trage la sticle. Fiind totuși o băutură alcoolică, se va consuma cu moderație, iar administrarea ei la copii este exclusă.

Gem, marmeladă, compoturi din fructe proaspete.

Nu neglijați nici produsele fabricate de vechea și tânăra noastră industrie de produse naturale.

MĂCEȘUL

ROSA CANINA L.
(FAM. ROSACEAE)

Spinosul **Măceș** este capul de serie al marii familii al *Rosaceelor,* chiar denumirea științifică venind tot de la o utilizare medicinală, însă cu totul neașteptată, „canina" însemnând în latină „câinesc", aceasta pentru că în Antichitate se considera a fi un remediu eficace contra turbării! Măceșele reprezintă din punct de vedere botanic fructe false, fructele adevărate fiind acele mici achene păroase din interior, cărora popular li se spune îndeobște „semințe". Cunoscute și utilizate încă din Antichitate, măceșele dețin câteva „recorduri absolute" în lumea fructelor. Astfel, ele conțin de 4–16 ori mai multă vitamină C, de pildă, decât citricele, adevărate „etaloane" în acest domeniu, iar față de alte fructe indigene raportul este și mai mare, întrecând de

80–100 de ori cireşele şi vişinele, de cca 120 de ori piersicile şi caisele şi aproape de 200 de ori merele, perele, prunele şi pepenii. În ceea ce priveşte vitamina A, măceşele, de asemenea, nu au egal, depăşind de 2 ori caisele (considerate a fi cele mai bogate în această vitamină), de 10 ori afinele (şi ele bogate) şi de peste 20 de ori merele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Pseudofructele de măceş conţin 0,20–0,80 g% vitamina C. Unele specii sau variaţii de cultură conţin 2–5 g % vitamina C. Ele conţin şi acid dehidroascorbic, 2,50–6,50 mg % vitamina A şi mici cantităţi de vitamina B1 şi B2, vitamina P şi vitamina K, acid nicotinic, acid citric şi malic, zahăr invertit, taninuri, flavonoizi, ulei gras, ulei volatil şi săruri minerale. Seminţele (de fapt, fructele) conţin vitamina E, ulei gras (cca 10%), ulei volatil, lecitină, zaharuri.

Cu privire la conţinutul în vitamina C al pseudofructelor de **Măceş** din ţara noastră, arbustul reprezentat prin cel puţin 45 de specii şi peste 500 de varietăţi şi forme a constituit obiectul unui studiu desfăşurat de-a lungul a cel puţin 6 ani.

Cu această ocazie, am descoperit specia „Campion mondial" în ceea ce priveşte maximumul existent de vitamina C în natură. Este vorba de specia *Rosa pendulina L.* (sinonim cu *Rosa alpina L.*), care creşte în tot lanţul Carpaţilor noştri la diferite altitudini, între 600–800 m până la 2000 m, în căldarea Iezărului Mare a Cindrelului din Munţii Cibinului.

În pulpa uscată a pseudofructelor de *Rosa pendulina* am găsit, prin diferite metode de analiză (indometrice, cu diclorindofenol etc.), un conţinut de 9 g % (9.000 mg%) de acid ascorbic.

Această descoperire a fost publicată în Comunicările Academiei Române (1956) şi a fost recenzată în toate publicaţiile de specialitate din Statele Unite ale Americii, din Germania etc.

Am propus introducerea în cultură a acestei specii în zonele submontane şi montane ale ţării. Este suficient să menţionăm că doar printr-o tehnologie simplă — uscare, în condiţii adecvate, pulverizare şi tabletare — se poate obţine uşor cea mai bogată sursă de bioflavonoide, ceea ce este complet diferit de vitamina C sintetică pe care o înghiţim zilnic.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Compoziţia chimică explică convingător utilizarea principală a măceşelor ca un excelent tonic-vitaminizant, recomandat mai ales pentru convalescenţi şi copii, în cazurile de avitaminoze.

De fapt, intrând mai în profunzime, prin sistemul redox format din cuplul de acizi ascorbic şi dehidroascorbic, ele contribuie la procesele intime de oxidoreducere şi respiraţie celulară.

Datorită conţinutului în vitamina P, măceşele au un rol în permeabilitatea şi elasticitatea capilarelor, acţionând pentru normalizarea circulaţiei periferice, fiind utile, spre exemplu, în purpure.

În ce priveşte aparatul digestiv, măceşele sunt indicate în stările iritative ale intestinului (catar intestinal), în colite şi în afecţiuni hepatice.

Achenele, popular „seminţele", sunt un diuretic deosebit de eficace, recomandat în curele de lungă durată, deoarece nu sunt iritante. După unii autori, efectul ar fi atât de marcant încât ar duce chiar la eliminarea calculilor renali.

Numai pulpa fructului este considerată un bun vermifug.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Infuzie sau decocţie scurtă, 2 linguri de pulpă mărunţită la jumătate litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile. Este foarte utilă asocierea cu fructe de **Cătină**.

Pulpă mărunțită și amestecată cu miere în părți egale. Se iau 2–3 lingurițe dimineața pe stomacul gol, în cure de 8–10 zile, ca vermifug.

Sirop din 250 g pulpă de măceșe peste care se pun 1,5 litri apă în clocot, lăsându-se la macerat 12 ore, după care se filtrează și se adaugă 500 g zahăr. Se fierbe până ce capătă consistența specifică siropului.

Cidru din 500–600 g pulpă de măceșe care se pune la fermentat în 10 litri apă; se adaugă 2,8 kg zahăr, 2 lămâi rase (dacă se dorește un gust amărui se poate adăuga și coajă rasă), 30–40 g drojdie. Se ține la temperatura camerei 4–6 săptămâni într-un borcan acoperit, astfel încât să se poată degaja bioxidul de carbon rezultat din fermentație. În primele 2 săptămâni se amestecă la fiecare 2 zile, în caz contrar trecându-se la fermentație acetică („oțețire"). La încheierea fermentației se lasă să se limpezească, apoi se trage cu furtunul în sticle. Maximum 2 păhărele de 100 ml pe zi pot constitui doza considerată medicinală, depășirea ei având desigur efecte inverse, ținând seama totuși că este o băutură hidroalcoolică.

Decoct diuretic din achene („semințe"), cu 1–2 lingurițe la o cană, putându-se bea până la 3–4 căni pe zi.

PORUMBARUL

PRUNUS SPINOSA L.
(FAM. ROSACEAE)

Primăvara, prin tufărișuri, pe coline sau în viroage, la marginea pădurilor, a căilor ferate, de la câmpie și până la munte, se întinde podoaba florilor arbuștilor de **Porumbar**, purtând numele de *Spinosa*, din cauza ramurilor transformate în ghimpi puternici. Foarte rezistent la ger, este unul din puținele exemple în care florile apar înaintea frunzelor. Toamna ramurile se umplu de fructe cărnoase, sferice, negre-albăstrui, astringente, care se păstrează pe arbust și peste iarnă.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Florile de **Porumbar** conțin flavonoizi, acizi organici, quercitină, kempherol, săruri de potasiu și magneziu, numeroase microelemente și glicozide.

Fructele conțin zaharuri, acizi organici, antocianină, prunicianidină, polifenoli, gumi-rezine, taninuri, vitamina C, săruri de calciu și magneziu etc.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Porumbele sunt astringente puternice în diareea însoțită de dureri și spasme, simptome pe care medicamentele uzuale au tendința de a le agrava, precum și în colitele de fermentație.

Fructele au de asemenea proprietăți tonice stomahice, sedative, în diateze urice, datorită eliminării acidului uric (uremie, gută, artritism), precum și în dischinezii biliare. Florile au acțiune laxativă și diuretică.

Mustul proaspăt, datorită proprietăților antihemoragice conferite de bogăția de tanin, oprește sângerările nazale (epistaxis).

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Decoct din o lingură la o cană, 2 căni pe zi.

Suc — cu care se fac tamponări ale mucoasei nazale.

Sub formă de compot, sirop, gem, pastă. Se industrializează sub formă de marmeladă.

Observație. Florile de **Porumbar** *(Flores Pruni spinosi)* sunt ușor laxative, sedative, diuretice, depurative, fiind recomandate în special copiilor cu iritabilitate crescută dublată de constipație, recomandându-se, de asemenea, și ca ușor hipotensiv, sub formă de infuzie cu 1–1 1/2 lingurițe la cană, 2–3 căni pe zi.

ZMEURUL

RUBUS IDAEUS L.
(FAM. ROSACEAE)

Arbust fin-ghimpos în partea inferioară, foarte mult întâlnit în flora spontană din țara noastră, îndeosebi în tăieturile de păduri din zona de deal și de munte, introdus sporadic și în cultură. Zmeurul este cunoscut pentru proprietățile sale nutritive încă din timpurile palustre ale omului primitiv, lângă locuințele căruia s-au găsit mari cantități de semințe. Este răspândit în zona subarctică și rece temperată din emisfera nordică (Europa, Asia, America de Nord). Se cultivă din secolul al XIV-lea, de când s-au obținut numeroase forme și varietăți cu fructe galbene, albe, negre sau roșu aprins, foarte mari, parfumat. Astăzi se cunosc peste 40 de soiuri de cultură.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Fructele de **Zmeur** conțin 85–86% apă, 4,5–10 g% zaharuri, acizi organici (1–2,3 g%), pectine (0,5–2,8 g%), proteine (1,2 g%), potasiu (127 mg%), fosfor (45 mg%), calciu (27,3 mg%), magneziu (24 mg%), mangan (15 mg%), sodiu (3,5 mg%), zinc (3 mg%), cupru (1 mg%), fier (0,6 mg%), acid carbonic (25 mg%). Conținutul în vitamine este: vitamina C (30 mg%), B1 (0,02 mg%), B2 (0,03 mg%), provitamina A, vitaminele D și P în cantități mici și substanțe tanante.

Frunzele conțin cca 10% tanin, substanțe de natură flavonică, vitamina C (800 mg%), substanțe minerale și microelemente.

Ca valoare energetică, 40 kcal la 100 g fructe.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Zmeura reprezintă un fruct tonic pentru astenici și copiii în creștere. În trecut era mult întrebuințată ca sirop în farmacii, pentru corectarea gusturilor neplăcute ale unor medicamente.

Ușor acide, cu proprietăți sudorifice, fructele sunt utile în afecțiuni febrile. Aciditatea ușoară le face să fie recomandate pentru dispeptici.

Zmeura este și ușor laxativă, precum și diuretică, cu eliminare de urați, adjuvantă în afecțiunile renale, reumatism, gută, astenie și afecțiuni cardiace, pulmonare și renale.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Sub formă de fructe crude.

Sirop din suc și o cantitate egală de zahăr; se fierb până la consistența dorită. Siropul cu calități superioare și cu aromă plăcută, naturală, se prepară din sucul proaspăt de zmeură obținut prin presare și suprasaturat cu zahăr sau mai bine cu miere (75%). Se conservă bine și 2 ani.

Observații. Frunzele au proprietăți medicinale recunoscute (*Folium Rubi idaei*), utilizate ca infuzie simplă sau în amestecuri, având proprietăți astringente și dezinfectante, recomandându-se în diaree, hiperaciditate (micșorând aciditatea gastrică) și în alte afecțiuni digestive.

MURUL

RUBUS FRUTICOSUS L.
(FAM. ROSACEAE)

Sub denumirea de *Rubus Fruticosus L.* în prezent sunt cunoscuți mai mulți taxoni, dintre care mai importanți sunt *Rubus candicans Whe., Rubus sulcatus Vest, Rubus tomentosus Borkh.*

Este un binecunoscut și răspândit arbust din regiunile deluroase, de la marginea pădurilor, rărișuri, până în zona superioară.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Murele conțin cca 84% apă, 1,2% protide, 1% acizi organici (izocitric, malic), 9% hidrați de carbon (zaharuri 3,48% până la 6%), săruri de Na (3%), K (190 mg%), Ca (30 mg%), Fe (0,9 mg%), vitamina A (45 mg%), cantități

mici de vitamina B1 și B2 (0,04 mg%), niacină și vitamina C (25–40 mg%).

Sub aspect energetic, murele au o valoare de 48 kcal la 100 g.

Frunzele de **Mur** conțin taninuri, acizi organici (malic, lactoizocitric, succinic și oxalic), peptide, substanțe colorante, flavonoide, inozitol, vitamina C.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Datorită conținutului mai ridicat în tanin, cu calități astringente, murele sunt utilizate în diaree și răgușeală.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare, crude.

Sirop obținut dintr-un kg de suc (din fructe zdrobite și lăsate, pentru sucul lor, 24 de ore), la care se adaugă 900 g zahăr sau 1,2 kg miere; se fierbe până la consistența siropoasă.

Se utilizează și extern, în gargarisme.

Observații. Frunzele de mur fac parte din nomenclatorul plantelor medicinale (*Folium Rubi Fruticosi*), cu efect tonic, dar mai ales astringent, atât pentru uz intern, cât și pentru uz extern.

Infuzia de frunze de **Mur** (o linguriță la cană) este indicată în gastroenterite, enterocolite, în congestiile de hemoroizi, menoragii, metroragii și în infecții pulmonare.

Pentru uzul extern se folosesc, tot sub formă de infuzie, 2 linguri frunze la 200 ml apă, în amigdalite și în angină, sub formă de gargară.

Mugurii și rădăcinile se folosesc mai rar, tot ca astringente.

FRAGUL ȘI CĂPȘUNUL

FRAGARIA VESCA L.;
FRAGARIA MOSCHATA DUCH
(FAM. ROSACEAE)

Apreciat încă din Antichitate la romani, **Fragul** a fost studiat de marii medici-naturaliști ai secolelor XVII–XVIII, Lobelius și Boerhaave, care i-au atribuit proprietăți diuretice și litotropice, iar Linné, părintele sistematicii, care s-a vindecat cu ele de o gută rebelă, le-a denumit la rândul său „o binefacere dumnezeiască".

Căpșunile au o compoziție chimică și proprietăți medicinale asemănătoare cu frăguțele de pădure. Fraga și căpșuna nu sunt fructe propriu-zise, ele rezultând din îngroșarea receptaculului floral care devine cărnos și include numeroase achene mici numite nucule.

La noi, în nordul țării, există varietăți de căpșuni care dau 2 recolte pe an, primăvara și toamna.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Fraga și căpșuna conțin cca 89% apă. Conținutul în protide este relativ redus (0,8%), la fel ca și cel în hidrați de carbon (7%); în schimb, conținutul în săruri de potasiu este destul de ridicat (140 mg%), iar în fosfor este de 30 mg%. Sodiul este prezent în cantități mici (2 mg%), calciul 25 mg%, iar Fe 0,9 mg%; substanțele uleioase sunt în cantitate de 0,150 g%, iar acidul salicilic este prezent în mici cantități (0,01 g/kg), la fel ca și microelementele (sulf, siliciu, iod, brom). Conținutul în vitamina C este în proporție de 60–80 mg%.

Fraga și căpșuna mai conțin vitaminele A1, B1, B2 (0,05 mg%). Între zaharuri predomină levuloza (cca 5%), ceea ce permite consumarea lor și de către diabetici.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Indicațiile vechilor medici și naturaliști și-au păstrat valabilitatea și astăzi, fragile și căpșunile fiind diuretice active, cu eliminare de acid uric; ele se recomandă în curele pentru afecțiunile renale (inclusiv litiaze), artritism, reumatism, cu un accent în plus pentru gută. Efectul diuretic favorizează eliminarea toxinelor și le face utile în trata-

mentul eczemelor şi al afecţiunilor dermatologice.

Asupra aparatului digestiv, acţiunea este multiplă: uşor laxativă, de combatere a oxiurilor şi cu efect favorabil în afecţiunile hepatice, inclusiv în litiaza biliară.

Proprietăţile hipotensive le fac în acelaşi timp utile în ateroscleroză şi, în plus, prin efectele lor diuretic-depurative contribuie la eliminarea excesului de colesterol.

Datorită bogăţiei în săruri minerale (cu deosebire de fier) ca şi datorită valorii nutritive mari, se recomandă caşecticilor şi, în tuberculoză, ca tonic şi remineralizant.

Fragile şi căpşunile pot fi folosite şi de către diabetici în cure de primăvară, până la 300 g zilnic.

Pentru nediabetici, se recomandă cure de căpşuni 1–2 kg/zi, timp de 7–14 zile, în special pentru cei care suferă de constipaţie cronică, reumatism articular, gută sau nefrite, litiază urinară şi biliară. Se vor evita de către indivizii care suferă de alergie la căpşuni şi fragi, deoarece declanşează puternice reacţii alergice însoţite de urticarie. Se pare că alergia la aceste fructe se datorează unei deficienţe a mucoasei intestinale care devine permeabilă pentru unele protide existente în pulpa pseudofructului.

Cosmetică. Şi căpşunile se numără printre fructele cele mai utilizate pentru măşti de frumuseţe, pentru diverse tenuri.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare, putându-se face cure cu 300–500 g până la 1,5 kg pe zi, de preferinţă dimineaţa. În cazul oxiuriazei se mănâncă 500 g dimineaţa pe stomacul gol, fără a se mai consuma altceva până la prânz.

Sirop.

Măşti cosmetice cu căpşuni zdrobite, amestecate cu albuş de ou pentru tenul gras şi cu smântână pentru tenul uscat.

Lapte nutritiv din suc de căpşuni cu aceeaşi cantitate de lapte.

Observaţii. Frunzele de **Frag** şi de **Căpşun** fac parte şi ele din nomenclatorul plantelor medicinale *(Folium Fragariae)*. Frunzele conţin tanin elagic (12–15%), fragarol, cvercitrină, citrol, săruri minerale, zaharuri, urme de ulei volatil şi vitamina C. Ele reprezintă un produs antidiareic şi diuretic foarte eficient, cu proprietăţi dezinfectante ale căilor urinare. Se utilizează sub formă de infuzie 1–2 linguriţe frunze uscate şi mărunţite la 200 ml apă. Se beau 2–3 căni pe zi. Împreună cu frunzele de **Zmeur,** constituie un bun ceai alimentar de fiecare zi.

AFINUL

VACCINIUM MYRTILLUS L.
(FAM. ERICACEAE)

Arbust răspândit pe suprafeţe întinse (afinişuri) în zona montană din ţara noastră, introdus experimental şi în cultură. La limita atât de apropiată între „medicament" şi „aliment", afinele reprezintă un bun exemplu, ele fiind şi veritabile produse fitomedicinale *(Fructus Myrtilli)*, cunoscute încă din Antichitate şi, în acelaşi timp, şi alimente. Dioscoride este primul care le-a indicat contra dizenteriei, deşi proprietăţile lor antidiareice se cunoşteau cu mult timp înainte.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Fructele de **Afin** conţin cca 86% apă. Conţinutul în protide este relativ redus (0,6%), iar acizii organici sunt în proporţie de cca 1%, dintre care acidul citric cca 0,9%, iar acidul benzoic, tartric şi malic între 0,05–0,15%. Conţin cca 13% hidraţi de carbon, săruri de K (65 mg%), Ca (10 mg%), Na (1 mg%), P (10

mg%) şi Fe (0,7%), taninuri, pectine şi pectoze, o substanţă colorantă, mirtilina şi antocianozide, care joacă rolul de vitamina P. Conţinutul în provitamina A este în jur de 20 mg%, în vitaminele B1 şi B2 şi în niacină între 0,02–0,04 mg% fiecare, iar vitamina C este clar reprezentată (cca 15 mg%). Vitamina E există în cantităţi mici. Ca săruri minerale, conţin K (50 mg%), calciu (10 mg%), fosfor, sulf, magneziu, mangan, fier (1 mg%).

Puterea energetică a fructelor crude este de 60 kcal, din care se resorb 90%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Datorită conţinutului în taninuri şi acizi organici — în special acidul benzoic, precum şi datorită conţinutului în substanţe antibacteriene, fructele proaspete sau uscate de **Afin** au un rol important în fitoterapia enterocolitelor, în dizenterie şi în colibaciloză (sindrom entero-renal).

În fructe, taninurile sunt combinate cu substanţe colorate, care se scindează în intestin prin hidroliză sub acţiunea unor enzime. Taninurile astfel separate protejează mucoasele, iar substanţele colorante potenţează acţiunea astringentă. Mai mult, s-a demonstrat că extractul total de afine posedă remarcabile proprietăţi bacteriostatice şi bacteriolitice. Prin această acţiune complexă, taninuri — substanţe colorante — substanţe fitoncide, dezvoltarea colibacililor (cauza diareii de fermentaţie) poate fi oprită într-o singură zi. Fructele de **Afin** acţionează şi asupra bacilului lui Eberth şi al lui Gaertner. De menţionat este şi faptul că proprietăţile bacteriostatice şi bacteriolitice se menţin şi după uscarea fructelor.

Un rol terapeutic important îl joacă glicozidele antocianice asupra aparatului circulator şi în special asupra vederii, aşa după cum au arătat cercetătorii francezi din Clermont-Ferrand, care au elaborat şi un produs farmaceutic pe această bază.

Nu este de neglijat nici acţiunea antihelmintică a fructelor de **Afin** şi în special în oxiuriază. Fiind complet inofensive, se administrează în special copiilor, timp de 3 zile consecutiv, perioadă în care nu se consumă nici un alt aliment, cel mult 100 g lapte zilnic sau apă la cerere (în cazul tratamentului cu fructe uscate).

Atât asupra tubului digestiv cât şi asupra aparatului respirator, afinele au o acţiune anticatarală, în diversele stări inflamatorii ale acestor aparate.

Protectoare ale pereţilor vasculari, afinele sunt utilizate în hemoragiile datorate fragilităţii pereţilor vasculari, purpure, tulburări circulatorii (varice, arterite, sechele de flebită, afecţiuni coronariene, sechele de infarct), recomandându-se şi în ateroscleroză.

În afecţiuni hepatice au rol de regenerare a celulei hepatice.

Afinele au, de asemenea, rol hipoglicemiant, fiind utile ca antidiabetice.

Extern. Tot datorită conţinutului mare în taninuri, afinele dau rezultate bune sub formă de gargarisme în faringite, stomatite, afte, candidoze bucale.

Tratamentul antihemoroidal intern se poate completa şi cu spălături locale sau comprese cu decoct sau macerat la rece.

În fine, au şi acţiune antieczematoasă. Se recomandă şi în tratamentele rănilor sângerânde.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Cură de afine 300–500 g zilnic sau 100 g uscate (în practica populară, uscate sau macerate în alcool, ca antidiareic).

Decoct din o linguriţă de afine uscate la o cană sau macerat la rece din aceeaşi cantitate, timp de 8 ore, din care se beau 2 căni pe zi.

Pentru maturi, se poate folosi cidrul (slab alcoolic, din fermentare naturală)

sau afinata, în cantități moderate. Siropul preparat de preferabil cu miere.

Observații. Frunzele sunt un produs medicinal reputat *(Folium Myrtilli)*, fiind prezentate pe larg în lucrări de specialitate. Conținând mirtilină, supranumită și „insulină vegetală", sunt printre cele mai eficace adjuvante antidiabetice din „farmacia naturii". Ele sunt, ca și fructele, bune antidiareice.

SOCUL

SAMBUCUS NIGRA L.
(FAM. CAPRIFOLIACEAE)

Arbustul atât de comun din câmpie până în zona de munte, înflorind abundent de la sfârșitul lui mai până la mijlocul lui iunie, este o plantă cu proprietăți atât medicinale cât și alimentare, folosindu-se în scopuri medicinale în principal fructele și florile, într-o măsură mai redusă frunzele și scoarța, iar în scopuri alimentare fructele. În ultimii ani s-au făcut în zona Brașovului culturi experimentale, în scopul ameliorării fructelor.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Fructele coapte conțin 80–95% apă, rutozid, izocvercetină, antociani, aminoacizi, acizi organici: citric, chimic, malic, sichimic, taninuri, zaharuri (9,1%), vitamina C (65–120 mg%), vitamine din complexul B, vitamina A (300 µg%), săruri minerale, în special potasiu (300 mg%).

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Fructele au în general aceleași proprietăți medicinale ca și florile, însă într-o măsură mai redusă.

Se consideră ca principală acțiunea sudorifică, sudorația — respectiv transpirația cutanată abundentă — având o influență pozitivă în numeroase afecțiuni, în primul rând în răceli; stări gripale, bronșite și stări febrile.

În aceeași măsură, fructele de **Soc** au efecte favorabile în reumatism, ca și în bolile eruptive, cum ar fi rujeola și scarlatina.

În afara efectelor sudorifice, fructele de **Soc** au și o acțiune diuretică (de fapt, o componentă a efectului sudorific), ca și ușor laxativă, prin conjugarea tuturor acestora ele fiind recomandate în combaterea obezității.

Se mai citează efectul galactogog, respectiv de mărire a secreției lactate, fiind deci utile în perioada de alăptare.

În uz intern, au o acțiune specifică, respectiv de combatere a hemoroizilor. Dau rezultate bune și în tratamentul arsurilor.

Observații. Fructele necoapte au un anumit grad de toxicitate, intoxicațiile manifestându-se prin vomă și diaree. În caz de intoxicații, bolnavului i se dau lapte și cărbune medicinal.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Decoct din o linguriță de fructe coapte, proaspete la o cană cu apă; după ce dă în clocot, se strivesc boabele și se adaugă zahăr. Se beau 1–2 căni pe zi (decoctul se poate face și din fructe uscate).

Compot, dulceață, gem.

Suc 50–100 mg/zi.

Cataplasme cu decoct concentrat (30–50 g la un litru apă ca antiinflamator).

Din flori se prepară socata, băutură răcoritoare, analcoolică.

GRUPA FRUCTELOR USCATE

Grupa respectivă este eterogenă din punct de vedere botanic, fructele fiind diferite și din punct de vedere al structurii morfologice; caracterul comun este acela că de la acestea se consumă sâmburele, foarte concentrat în substanțe nu-

tritive, cu conținut redus de apă. Deși au valoare nutritivă mare, sub raport fitoterapic au importanță redusă. Sunt bogate în săruri de potasiu, calciu, fier și fosfor și în vitaminele B1 și B2. Din această grupă fac parte alunele, castanele comestibile și nucile. Arahidele vor fi tratate în capitolul plantelor exotice.

ALUNUL

CORYLUS AVELLANA L.
(FAM. BETULACEAE)

Arbust formând tufărișuri întinse, în poieni, păduri, de la câmpie până la etajul montan mijlociu. Se cultivă numeroase varietăți cu fructele ameliorate. Lujerii tineri se folosesc pentru împletituri, iar lemnul este adecvat lucrărilor de strungărie.

Mai există o specie de **Alun,** cunoscut sub denumirea de **Alun Turcesc** *(Corylus colurna),* din aceeași familie. Este un arbust foios, spontan, megafanerofit până la mezofit, moderat termofil, întâlnit în special pe coaste însorite calcaroase, bogate în humus.

La noi se întâlnește în special în vestul Olteniei și în sudul Banatului. Este răspândit în Peninsula Balcanică, Asia Mică, Caucaz, până în Himalaya.

Fructele sunt mai mari decât la **Alunul comun,** ajungând până la 2 cm în diametru, lat elipsoidale, turtite, muchiate. Compoziția chimică este similară cu cea a **Alunului comun** *(Corylus avellana).*

La fel, recomandările terapeutice.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Alunele au un conținut redus de apă, cca 3,5%, în schimb sunt foarte bogate în ulei (62%). Conțin cca 14 g% protide, 13 g% hidrați de carbon, 635 mg% săruri de potasiu, 225 mg% calciu, 330 mg% fosfor, 3,8 mg% fier și numai 2 mg% sodiu și urme de cupru. Vitamina A se află în cantitate de 2 μg%, B1 0,04 mg%, B2 0,20 mg%, niacină 1,4 mg%, iar vitamina C numai 3 mg%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

În primul rând, alunele au o valoare nutritivă foarte mare. Sub aspect energetic, 100 g alune au o valoare de 2890 kj, ceea ce este echivalent cu 690 kcal, din care se resorb 89%. Acest fapt fundamentează recomandarea alunelor ca energizant la bolnavii de tuberculoză și la diabetici.

Fără a se baza pe experimentări științifice, unii autori consideră că alunele au proprietatea de a dizolva calculii renali.

Uleiul de alune este considerat tenifug (favorizează eliminarea teniei). Alunele sunt recomandate tinerilor aflați în creștere, persoanelor anemice, femeilor în timpul gravidității, copiilor debili și persoanelor de vârsta a treia.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare sau măcinate în amestec cu miere.

Uleiul, ca tenifug, câte o linguriță în fiecare dimineață, timp de 15 zile.

Un aliment energetic natural pentru sportivi și alpiniști se prepară din părți egale de alune, nuci, stafide și miere.

Observații. Frunzele de **Alun** *(Folium Corylli)* sunt considerate materie primă vegetală cu aplicabilitate terapeutică. Ele au proprietăți vasoconstrictive și tonifiante venoase, cu aplicații în tratamentul varicelor și edemelor la picioare. Se utilizează sub formă de extract fluid în doze de 60–80 picături. Sub formă de infuzie se recomandă extern în tratamentul plăgilor ulceroase varicoase.

CASTANUL DE CULTURĂ (comestibil)

CASTANEA SATIVA MILL.
(FAM. FAGACEAE)

Specie mediteraneană care pe vremuri forma păduri întregi, la noi **Castanul**

este întâlnit în zona Baia Mare, în depresiunile Tismana, Polovraci din Subcarpații Olteniei. O interpretare romantică a originii numelui său botanic susține că o frumoasă nimfă din alaiul Dianei, Neea, cea castă (casta Neea), a căzut victimă pasiunii lui Jupiter care, urmărind-o cu asiduitate, a prins-o odată, când se depărtase de tovarășele ei. De disperare, aceasta s-a sinucis, iar Jupiter a transformat-o în **Castan**. Longevitatea **Castanului** depășește 1000 ani.

Alimente foarte nutritive, castanele sunt totodată adjuvante în tratamentul unor afecțiuni.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Castanele fără coajă conțin cca 52% apă, 2,6% ulei, 4% proteine, cca 40% hidrați de carbon, săruri de potasiu în cantități apreciabile, fier, magneziu, mangan, cupru, zinc, cantități reduse de sodiu, calciu, vitaminele B1 și B2 și cantități destul de mari de vitamina C (cca 50 mg%). Valoarea în kilocalorii este de 220 kcal la 100 g castane.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Bogate în tanin, castanele sunt un remediu pentru diareile benigne și dizenterie. Ele sunt tonice stomahice, stimulând digestia, precum și antiseptice ale tubului digestiv. Se recomandă în alimentația celor ce suferă de afecțiuni cardiovasculare și renale, datorită conținutului redus în sodiu. Castanele se recomandă, de asemenea, celor cu predispoziție la varice și hemoroizi.

Valoarea lor nutritivă le conferă proprietăți energizante și remineralizante în asteniile fizice și intelectuale. Profesorul Heupke numește castanele „pâinișoare naturale". Se recomandă în special copiilor și celor în vârstă.

Extern. În medicina populară, decoctul de castane se folosește contra degerăturilor sub formă de băi locale sau cataplasme.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Decoct din 15–20 g la un litru, lăsându-se în clocot numai 2–5 minute, după care se lasă la infuzat încă un sfert de oră; se beau 2–3 căni pe zi.

Sub formă de pireu de castane coapte sau fierte, după masa de prânz și seara.

NUCUL

JUGLANS REGIA L.
(FAM. JUGLANDACEAE)

Adus din Persia de către romani în primele secole ale erei noastre, ajuns simbol al vieții și al fecundității, **Nucul** a găsit condiții favorabile de dezvoltare în țara noastră. Nucile au o valoare biologică foarte ridicată — sub raport energetic, plastic, favorizând unele funcții metabolice. Sunt recomandate în alimentația celor slăbiți, a convalescenților, dar și a omului sănătos. Valoare medicinală se considera în trecut că are învelișul cărnos sau pericarpul *(Pericarpus Nucis Juglandis),* de ale cărui proprietăți terapeutice s-au ocupat în Antichitate Dioscoride, Pliniu cel Bătrân și Galen. În prezent se folosesc în același scop terapeutic, validat științific, frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Nucile proaspete conțin cca 17% apă, iar cele uscate aproape deloc. Conținutul în protide este destul de ridicat (15%), iar în grăsimi foarte ridicat (63%). Hidrații de carbon sunt prezenți în proporție de 14%, sărurile de Na (4 mg%), foarte bogate în K (545 mg%), Ca (70 mg%), P (430 mg%), Fe (2,1 mg%), vitamina A (4 mg%), B2 (0,10 g%), niacină (1 mg%), iar vitamina C 15 mg%. Valoarea în kilocalorii este de 705, din care cantitatea de energie resorbită este de peste 90%. Extractul de nuci conține și

acid omega-3, indicat în afecțiuni inflamatorii și boli cardio-vasculare.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Cercetări mai recente asupra uleiului de nucă indică rolul acestuia în prevenirea aterosclerozei.

Pericarpul (coaja verde)* era utilizat ca tonic, stomahic, acționând și în stările catarale ale tubului digestiv. Prin conținutul ridicat în tanin, are proprietăți astringente care acționează atât în diareile rebele, cât și în oprirea hemoragiilor, iar prin conținutul în vitamina C, este și antiscorbutic. În afecțiunile renale se citează efectul adjuvant al pericarpului în litiază renală și enurezis (incontinență urinară). Mai aparte sunt proprietățile diuretic-depurative ale pericarpului, fiind folosit de aceea ca antidot în intoxicațiile cu compuși de mercur, manifestate prin ulcerații ale pielii și ale ganglionilor. Bune rezultate se obțin și în combaterea oxiurilor și limbricilor. În fine, se citează utilizarea în reumatism și gută. Nu se mai utilizează intern.

Extern. Sucul nucilor verzi poate fi utilizat pentru îndepărtarea negilor la copii, precum și pentru tratarea celor scrofuloși sau rahitici. Băile cu coji de nucă se recomandă ca tonice. Fiind astringente, atât nucile verzi cât și pericarpul se recomandă sub formă de gargară în amigdalite.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Extern. Decoct preparat din 80–100 g la un litru, care se adaugă în apa de baie sau cu care se face gargară.

Pentru îndepărtarea negilor, aceștia se freacă ușor cu suc de nucă verde de 3 ori pe zi, dar nu mai mult de 3–4 zile.

Observații. Frunzele de **Nuc** *(Folium Juglandis)* reprezintă o materie primă cunoscută pentru proprietățile astringente, antidiareice și tonice, în scrofuloză și rahitism, precum și ca adjuvante antidiabetice. Se mai recomandă în leucoree, precum și pentru combaterea transpirației.

În uz extern, sub formă de gargară în stomatite și ca vulnerare.

Inflorescențele, și ele bogate în tanin, sunt antidiareice și antihemoragice.

Miezul nucilor asociat în părți egale cu miere este un aliment energetic aproape complet.

GRUPA FRUCTELOR EXOTICE

Este o grupă eterogenă în care sunt tratate fructele tropicale și mediteraneene cele mai comune din alimentația noastră. Ele reprezintă o prețioasă sursă complementară de vitamine în perioada anotimpului rece. Sunt cuprinse în acest capitol grupul hesperidelor (**Lămâiul, Portocalul, Grape-fruitul, Mandarinul** și altele), apoi **Smochinul** (deși izolat, este cultivat în părțile sudice ale țării noastre), **Curmalul, Bananul, Măslinul,** alunele de pământ (arahidele), cultivate și ele rar în țară. Dintre acestea, lămâile și portocalele sunt cele mai mult utilizate, fie ca atare, fie sub diferite forme: sucuri proaspete sau conservate, limonadă sau oranjadă în cofetărie sau coaja în industria lichiorurilor.

LĂMÂIUL

CYTRUS LIMON BURM.
(FAM. RUTACEAE)

Originar din India, cunoscut din cărțile vedice sub numele de „nimbuka", **Lă-**

* După ultimele cercetări, pericarpul (coaja verde) a fructelor, din cauza naftachinonei juglona, are proprietăți mutagenice și probabil carcinogene. Nu mai folosiți, deci, dulceața de nuci verzi!
Contrar unor păreri generalizate, coaja verde de Nuc nu conține iod. Colorarea pielii când se curăță nucile de pericarpul fructului se datorează juglonei și pigmenților antocianici.

mâiul a fost preluat de arabi care l-au botezat „limun", găsindu-și o a doua patrie în partea sudică a Mediteranei, pătrunzând târziu în Europa, de vreme ce Ibn Bauthar nu îl citează într-o enumerare a plantelor cultivate în Spania. Se pare că în cultură a pătruns în Europa de-abia spre mijlocul secolului al XV-lea. Gama recomandărilor sale terapeutice este de-a dreptul impresionantă, uneori chiar exagerată, atât pentru pulpa fructului, pentru suc, cât și pentru coajă, în uz intern și extern, în cosmetică, pentru prepararea uleiului esențial sau a acidului citric.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Lămâile conțin 86–88% apă. Dintre acizii organici: acidul citric (6–8% în suc), acidul malic, citrat de calciu și de potasiu. Conținutul în protide este redus (0,5%), la fel ca și cel în hidrați de carbon (5%). Sărurile minerale sunt reprezentate prin cele de Na (2 mg%), K (95 mg%), Ca (7 mg%), P (10 mg%), Fe (0,3 mg%), iar sub formă de oligoelemente: Si, Mn, Cu etc. Dintre vitamine, pe primul loc se situează vitamina C (40–50 mg la 100 g fructe), apoi vitaminele B1, B2, B3 A, E și PP.

Uleiul volatil din coaja de lămâie este format din terpene (limonen, pinene, camfen, felandren, sesquiterpene etc.), din linalil, acetat de linalil și geranil, citronelol, citral, aldehide etc.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. În trecutul îndepărtat, lipsa din alimentație a vitaminei C, în special din cea a marinarilor, provoca o boală cunoscută sub numele de scorbut. De aici și denumirea de „acid ascorbic" dată pentru vitamina C. Această vitamină joacă un rol important în vindecarea fracturilor prin fixarea calciului, în tulburări de circulație și în special în prevenirea fragilității capilarelor, în hemoragiile subcutanate și în hemoragiile gingiilor. Carența în vitamina C duce la insuficiențe corticosuprarenale, astfel încât consumul de lămâie mărește capacitatea de apărare a organismului în bolile infecțioase.

Bactericide, datorită uleiului volatil, lămâile pot fi utilizate în infecții digestive și respiratorii.

Efecte bune se obțin în tratarea afecțiunilor hepatice, atât în refacerea parenchimului hepatic (în hepatite și chiar în preciroză), ca și pentru calmarea crizelor acute hepatobiliare.

Contrar unor păreri răspândite că ar mări aciditatea (prin conținutul mare de acid citric și gustul său acid) și deci că ar fi contraindicată în hipoaciditate, ulcer gastric și duodenal, lămâia are o reacție bazică puternică, căci acidul citric este oxidat în cursul digestiei și prin reacțiile din tubul digestiv se ajunge la carbonat și bicarbonat de calciu.*

Prin aceasta, sunt alcalinizante gastrice în gastrite hiperacide, ulcer gastric și duodenal.

Valoarea lămâilor nu constă numai în aportul de vitamină C, dar și în acidul citric care joacă un rol important în metabolismul celular, respectiv în ciclul lui Krebs.

Lămâile au multiple efecte și în afecțiunile aparatului circulator. Tonice cardiace, ele sunt active în scleroza arterelor cărora le redau elasticitatea, ducând și la scăderea concentrației în colesterol; sunt deci indicate în ateroscleroză și hipercolesterolemie. Destul de remarcabile sunt și proprietățile hipotensive.

În afecțiunile vasculare, în special în cele ce afectază membrele inferioare (varice, flebite), lămâile sunt un adjuvant util. De asemenea, sunt antihemo-

---

* De fapt, la citrat și bicarbonat de calciu.

ragice îndeosebi în epistaxis (hemoragii nazale), hematurii, hemoragii digestive în care apar scaune cu melenă.

Prin stimularea hematopoezei, acestea sunt antianemice, în același timp activând și funcția leucocitară.

Diatezele urice (litiaza urică, artritismul, guta, reumatismul) sunt printre afecțiunile care beneficiază cel mai mult de aportul lămâilor.

Ducând la scăderea glicemiei, lămâile pot intra prioritar în regimul diabeticilor.

Ca remineralizante, ele se recomandă în special în tuberculoză. Semințele sunt un vermifug eficace contra oxiurilor. Mai puțin cunoscută este acțiunea antimigrenoasă a lămâilor; în schimb, cunoaștem cu toții efectul binefăcător al acestora în maladiile febrile. Numeroși autori o citează ca armă importantă contra obezității.

Extern. Sucul este printre cele mai bune remedii în afte, angină, amigdalită, în special la copii, ba chiar și în otite, rinite, sinuzite.

Prin efectul lor antiseptic și cicatrizant, lămâile se pot utiliza în plăgi infectate, erupții și furuncule, acționând și în calmarea înțepăturilor de insecte. Tamponarea negilor și herpesurilor cu suc de lămâie dă, de asemenea, rezultate pozitive. Se citează și utilizarea lor în degerături.

Cosmetică. Astringența sucului îl face util pentru porii dilatați (spațiile intercelulare) și punctele negre care apar la tenurile grase.

Ca adaos în ultima apă de spălat pe păr, dă suplețe și strălucire părului.

Pentru cosmetica mâinilor, acestea se freacă cu felii de lămâie, care întăresc totodată unghiile casante.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare sau ca limonadă (mai ales în maladii febrile, ca răcoritor).

Suc, în uz intern, până la 200 g/zi, consumat cu miere sau adăugat în salate, ciorbe etc., iar în uz extern utilizat într-o multitudine de forme; aplicații cu suc ca atare sau diluat, în arsuri și plăgi; tamponarea locului unde s-a produs înțeparea de insecte cu vată îmbibată în suc, procedeu recomandat și pentru oprirea hemoragiilor nazale; frecții ale porțiunilor cu degerături; picurarea câtorva picături în ureche (pentru otite), diluat 1:1 pe globul ocular (pentru blefarite) sau în narine, de mai multe ori pe zi, pentru rinită și sinuzită.

Contra migrenelor se ia o ceașcă de cafea în care se adaugă o felie de lămâie stoarsă; totodată se pun comprese cu felii de lămâie pe frunte.

Cura de lămâie se recomandă să se înceapă cu o lămâie pe zi, crescând zilnic consumul cu câte încă una, până se ajunge în ziua a zecea la 10 lămâi (sub diverse forme: limonadă, suc, în preparate culinare), apoi se descrește până se ajunge din nou la o lămâie pe zi.

Decocție, pentru calmarea crizelor hepatobiliare: o lămâie stoarsă se taie în bucăți mici și se fierbe în 300 ml apă, într-un vas acoperit, timp de 20 de minute. Se strecoară, se îndulcește și se adaugă sucul stors.

Macerat la rece dintr-o lămâie zdrobită, cât mai bogată în sâmburi (care să fie bine mărunțiți), timp de 2 ore, în apă cu miere. Se stoarce și se bea seara la culcare, fiind recomandat contra oxiurilor.

Tot ca vermifug, 2 lingurițe de sâmburi zdrobiți și miere, pe stomacul gol în fiecare dimineață, timp de 5–6 zile.

Macerat la cald, dintr-o lămâie tăiată felii și 2–3 flori de **Mușețel,** ce se lasă peste noapte într-o cană de apă; dimineața se strecoară și se bea.

O sursă bună de calciu natural este coaja bine spălată și fiartă, apoi pisată, care se lasă la macerat o săptămână în sucul de la două lămâi. Se adaugă miere, după gust. Se iau 3 lingurițe pe zi.

În afte, stomatite, amigdalite, fie tamponare cu o felie de lămâie, fie badijonări cu suc, fie se ţin în gură cât mai multe felii de lămâie cu miere şi apă.

Gargară cu suc diluat, în angine.

Oţet medicinal din coaja de la 2 lămâi macerate 8 zile în 200 ml oţet; se strecoară şi se fac badijonări de 2 ori pe zi, contra negilor.

Mască în cosmetică pentru tenuri grase, din suc, la care se adaugă un albuş de ou bătut.

PORTOCALUL

CITRUS AURANTIUM L.
(FAM. RUTACEAE)

Arbore originar din China şi India, adus în Europa în perioada cruciadelor şi răspândit în special în zona mediteraneană. La fel ca şi **Lămâiul**, este o specie pretenţioasă faţă de temperatură, sol şi umiditate. Se dezvoltă bine chiar la temperaturi de +8–10°C, iar la înflorire are nevoie de +15, +18°C. Îngheaţă la –7°C.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Portocalele conţin până la 90% apă. Protidele sunt în cantitate mică, doar 0,7%, iar hidraţii de carbon cca 9%. Sărurile de sodiu 2 mg%, cele de potasiu 130 mg%, de calciu 30 mg%, fosforul 15 mg%, iar fierul 0,4 mg%. Dintre vitamine, cantitatea cea mai mare este reprezentată de vitamina C (35–50 mg%), în timp ce vitamina A este de numai 11 mg%, vitamina B1 0,06 mg%, vitamina B2 0,03 mg%, iar niacinul 0,2 mg%. Acizii organici sunt în proporţie de 1,5–2,5 g%. Energia pe care o dau 100 g portocale fără coajă este de 39 kcal, din care se utilizează 89%. Necesarul zilnic de vitamina C este asigurat prin 100 ml suc proaspăt din pulpă de fruct.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Portocalele au multe recomandări comune cu lămâile. Având şi ele un conţinut destul de ridicat de vitamina C, măresc rezistenţa la boli infecţioase şi sunt indicate în carenţe de vitamina C şi ca remineralizante.

Au proprietăţi antihemoragice şi de protector vascular în fragilitatea capilară, tromboze şi vâscozitatea crescută a sângelui. Se cunosc, de asemenea, proprietăţile lor uşor diuretice şi laxative.

Alte proprietăţi comune cu ale lămâiului sunt cele de hepatoprotector, uşor coleretic-colagogene.

În fitoterapia aparatului digestiv, portocalele sunt indicate în dispepsii şi meteorism.

Portocalele au şi efecte depurative. Coaja, la rândul ei, este tonică, stomahică.

Extern. Efectul uşor astringent, cumulat cu cel antiseptic, fac ca portocalele să fie recomandate şi în stomatite şi gingivite, precum şi în unele dermatoze şi eczeme.

Cosmetică. Se utilizează în întreţinerea tenului, prevenind formarea ridurilor.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare.

Suc ca atare, iar în uz extern, tamponări în stomatite, gingivite, dermatoze.

În scop laxativ, se fierbe coaja de la 2 portocale 30 de minute, apoi se aruncă apa. Se fierbe din nou în apă îndulcită (cu 200 g la un litru). Se lasă să se usuce pe o farfurioară şi se consumă a doua zi dimineaţa.

Aplicaţii pe ten cu felii de portocale, 15–20 minute.

MANDARINUL

CITRUS NOBILIS. ANDR.
(FAM. RUTACEAE)

Originar, de asemenea, din China, **Mandarinul** are fructe foarte asemănătoare cu **Portocalul,** ca gust şi compozi-

ție chimică. Ca atare, și recomandările terapeutice sunt similare, în plus — datorită conținutului ridicat în brom — manifestă și proprietăți sedative.

GRAPE-FRUITUL

CITRUS PARADISII MACFAD.
(FAM. RUTACEAE)

Bogat vitaminizante, fructele sale au recomandări comune cu ale lămâilor și portocalelor. Datorită gustului amărui, grape-fruitul este un tonic amar, foarte util pentru copiii debili, cu lipsă de poftă de mâncare. Conține 0,5% protide, 4% acizi organici, 7% hidrați de carbon, 130 mg% săruri de potasiu, 14 mg%, calciu, 10 mg% fosfor, 0,2 mg% fier, 32–35 mg% vitamina C, 2 mg% vitamina A și cantități mici de vitamina B1 și B2 (0,02–0,05 mg%).

Energia calorică dată de acest fruct este redusă: 23 kcal, la 100 g pulpă.

ALTE FRUCTE ȘI SEMINȚE EXOTICE

ANANASUL

ANANAS SATIVUS SCHULT,
ANANASSA SATIVA Lindl.
(FAM. BROMELIACEAE)

Din această familie, numai **Ananasul** se bucură de un renume alimentar deosebit.

Originar din America tropicală, în prezent se cultivă în toate regiunile calde și în unele sere din zonele temperate.

Fructele de **Ananas** n-au fost cunoscute în Europa decât după redescoperirea Americii de către portughezi, care au introdus în cultură planta în India în 1594. În secolul al XVIII-lea, un olandez a avut ideea să-l cultive în sere și a reușit. Se spune că olandezul a cultivat **Ananasul** în grădinile regale din Versailles în anul 1730, iar mai târziu, culturile au fost reluate în timpul lui Ludovic al XV-lea, inițiativa fiind urmată în multe orașe mari din Europa. Aceste culturi în sere reprezentau un lux, care a decăzut datorită extinderii culturilor în țările calde care, prin prețul redus al fructelor exportate, au eliminat culturile din serele europene.

Din punct de vedere botanic, **Ananasul** reprezintă o curiozitate: fructele rezultă în urma reunirii fructelor a numeroase flori situate pe aceeași branchiolă.

Fructul de **Ananas** conține 83–84% apă, 0,5% protide, cca 14% hidrați de carbon, 0,67% acizi organici, bromelină, două cisteine similare ca acțiune bromelinei, acid cinamic, beta-cumaric, ferulic, polizaride, pectine, vitamina C, fibre vegetale. Nu conține grăsimi. Valoarea în kilocalorii este de 62–100 g fruct. După cum rezultă din compoziția chimică, fructele de **Ananas** sunt foarte bogate în apă, au un aport caloric redus și conțin foarte puține substanțe minerale și vitamine.

Totuși, ananasul este singurul fruct care conține un ferment de natură protidică, care are o remarcabilă proprietate de a disocia moleculele protidice din alimente (bromelina, enzimă proteolitică, comosaina și ananaina).

Astfel, acest fruct poate stimula digestia protidelor și, ca o consecință directă a acestui proces biochimic, este foarte util în dispepsii, pentru a combate atonia gastrică, achilia și anorexia. Într-o oarecare măsură, fructele de **Ananas** înlocuiesc sucurile gastrice. Se va consuma după mesele principale.

Acțiunea biologică a sucului de **Ananas** este datorată în principal conținutului în bromelină și în compuși înrudiți. Un studiu recent a raportat că această substanță (bromelina) are și acțiune antiinflamatoare, fibrinolitică, precum și proprietatea de-a înlătura leziunile cutanate. De asemenea, s-a demonstrat că in-

hibă agregaţia piastrinică şi interferează replicarea crescută a celulelor maligne.

Rezumativ, principalele efecte terapeutice ale fructelor de **Ananas** sunt:

- Acţiune antiedematoasă şi antiinflamatoare datorată bromolinei şi complexului fitoterapeutic din pulpa fructului în edemele datorate albuminuriei, în edeme traumatice, edeme pulmonare, contuzii, rupturi de ligamente sau muşchi, în insuficienţă venoasă etc.
- Acţiune favorabilă în celulite şi obezitate. O reţinere excesivă a sărurilor în ţesuturile subcutanate contribuie la depozitarea lipidelor în ţesuturile adipoase care contribuie la patogeneza celulitelor. O cură cu **Ananas,** care are şi acţiune diuretică, elimină atât sărurile cât şi apa în exces din ţesuturile subcutanate.
- Acţiune benefică în răni şi arsuri. S-a demonstrat clinic o îndepărtare a durerilor şi o mai rapidă refacere a ţesuturilor.

Considerăm necesar să subliniem faptul că numai sucul proaspăt de fructe de **Ananas** (obţinut prin presare sau la mixer) are aceste proprietăţi. Enzimele din acest fruct sunt extrem de termolabile, iar sucurile sau compoturile conservate de **Ananas**, deşi au un gust plăcut, nu au nici o valoare sub aspect dietoterapeutic.

În prezent există produse standardizate obţinute prin liofilizare, sub formă de capsule operculate de 262 mg (titrate, la un conţinut de 1,53% asparagozid, prin metoda cromatografiei de înaltă performanţă), corespunzând la 4 mg de substanţe active. Unul dintre aceste produse foarte bune este preparat în Laboratoarele Aboca din Italia. Se administrează 4 capsule pe zi.

Se recomandă consumarea feliilor de ananas proaspete sau a sucului obţinut imediat după presare. Se poate administra şi sugarilor.

BANANIERUL

MUSA PARADISIACA L.;
MUSA SAPIENTUM L.;
MUSA SINENSIS SAJOT;
MUSA FEHI BERTERO ETC.
(FAM. MUSACEAE)

Este o plantă anuală cu creştere impresionantă. Are înălţimea de peste 30 m, iar frunzele ajung la lungimi care depăşesc 2,5 m. Este o specie zigomorfă, florile masculine sunt de obicei situate în partea superioară a tulpinei, iar cele femele ceva mai jos. De fapt, acestea interesează, deoarece conţin în medie 20 de banane, a căror greutate poate ajunge până la 30 kg. În cazuri excepţionale, la varietăţile de cultură, se înregistrează până la 250 fructe.

Deosebit de alte specii este faptul că, după rodire, planta moare. Continuitatea speciei este asigurată de numeroşii lăstari bazali care se transplantează de către cultivatori. Iar în anul următor vor da noi plante viguroase, care vor rodi numai un an.

Nu vom intra în amănunte cu privire la cultura **Bananierului,** dar considerăm relevant faptul că într-un sol fertil producţia de banane poate atinge 50–70 tone la hectar. Este, deci, o cultură foarte rentabilă.

Este semnificativ faptul că, în ceea ce priveşte conţinutul în glucide, fructele **Bananierului** înregistrează creşteri semnificative în timpul coacerii. Astfel, dacă în primele două zile de la recoltarea fructelor mature, acestea conţin numai 2,31% glucide, în ziua a 8-a au 16,05%, iar în ziua a 12-a au un conţinut de peste 18% glucide. Aceste date demonstrează valoarea nutritivă a bananelor, amidonul din ele transformându-se în glucoză, levuloză şi zaharoză.

Un kg de banane conține 350 g coajă, 650 g pulpă proaspătă, care conține, la rândul ei, 78 g apă, 250 g pulpă uscată, care la rândul ei conține cca 22% apă. În ceea ce privește conținutul în elemente minerale, în primul rând se plasează potasiul (0,850 g%), fosforul, sodiul, calciul, magneziul, iar ca microlemente, fierul și cuprul.

Pentru a înțelege mai bine valoarea nutritivă a bananelor și aportul lor în energie, mai prezentăm în continuare unele date analitice: o banană conține 23% apă, 4,97% protide, lipide și 67,04% glucide. În ceea ce privește capacitatea în kilocalorii, 100 g de pulpă uscată au valoarea de 354. Bananele proaspete au un conținut scăzut în vitamina C (1,218 mg%).

În concluzie, bananele nu pot fi considerate un aliment complet, din cauza conținutului redus în substanțe azotate și în substanțe grase, dar au un procentaj ridicat în amidon și în zaharuri, ceea ce explică folosirea lor ca aditiv important în alimentație.

În țările tropicale, bananele verzi, bogate în amidon, reprezintă alimentul de bază în preparatele culinare în locul cartofului care nu crește în aceste regiuni.

Dacă facem o comparație între cartofi și bananele alimentare, apelând la statistică, vom obține următoarele cifre:

— bananele conțin 75,3% apă;
— cartofii conțin 84,6% apă;
— bananele conțin 1,3% protide;
— cartofii conțin 0,4% protide;
— bananele conțin 0,6% lipide;
— cartofii conțin 0,5% lipide;
— bananele conțin 22% glucide;
— cartofii conțin numai 14,2% glucide.

Deci, valoarea nutritivă și energetică a bananelor este superioară celei a cartofilor.

Din punct de vedere fitoterapeutic, vom prezenta în primul rând concluziile medicilor indieni cu privire la această specie: cenușa din întreaga plantă este considerată ca antiacid, fiind recomandată în calmarea durerilor abdominale, în primul rând pentru a potoli senzația de sete în holeră; este recomandată și în combaterea crizelor de ulcer și ca antihelmintic.

Planta este recomandată în disfuncții de natură nervoasă, cum ar fi isteria și epilepsia, în diaree și dizenterie, ca antidot în intoxicațiile cu opiu, iar ca purgativ, în combinație cu iaurtul, în părți egale, câte o uncie (23,3 g) din fiecare.

Extern, se aplică ca stiptic în diverse răni. Extractul apos preparat din lăstari se aplică sub formă de cataplasme în arsuri și ulcerații.

Rădăcina plantei este considerată ca tonică, coleretică și antiscorbutică, iar sucul rezultat din presarea rădăcinii se recomandă în retențiile urinare (anurie), iar în combinație cu iaurtul și cu zahărul în părți egale, în tratamentul gonoreii sau al altor boli venerice.

Sucul obținut prin presarea florilor se recomandă în dismenoree și menoragii. În diabet se recomandă introducerea în alimentație a florilor fierte.

Fructele **Bananierului** sunt considerate ca antiscorbutice, afrodiziace, diuretice și laxative.

Dorim să facem o precizare pentru cei interesați: bananele verzi, necoapte sunt hipoglicemiante, în timp ce bananele coapte sunt hiperglicemiante. Deci, utilizarea lor în alimentația zilnică trebuie făcută cu discernământ.

MANGO

MANGIFERA INDICA L.
(FAM. ANACARDIACEAE)

În țările de origine (ecuatoriale și tropicale) se cultivă în prezent peste 300 de varietăți pentru fructele gustoase, mult apreciate atât pe plan local, cât și pentru

export. Greutatea fructelor se situează între 200–500 g, dar sunt varietăți care ating până la 2 kg.

Cele mai apreciate fructe provin de la speciile *Mangifera elephantiana* Lour și *Mangifera siamensis* Lour.

În India, Malaezia, Indochina și alte țări și zone, arborele de **Mango** este considerat și ca plantă medicinală. Frunzele fragede sunt recomandate în diaree și diabet. Infuzia de frunze și scoarța ramurilor este astringentă, fiind folosită ca apă de gură în stomatite și paradontoză. Datorită conținutului ridicat în taninuri, scoarța are o acțiune benefică asupra mucoaselor; se recomandă în menoragii, în tricomonază și în secrețiile muco-purulente uterine și intestinale, în dizenterie, ca hemostatic, în general, în afecțiuni cutanate, difterie etc.

Fructele necoapte sunt bogate în acizi organici și vitamina C și sunt recomandate ca antiscorbutice (în unele țări avitaminoza C mai reprezintă încă o problemă), diuretice, laxative, în cura de slăbire. Coaja coaptă a fructului imatur se recomandă amestecată cu zahăr în menoragii și dizenterie.

Semințele decorticate conțin o mare cantitate de acid galic, un astringent prețios în dizenteriile cronice, în diaree, hemoroizi, tricomonază vaginală, menoragii, hemoragii de natură diferită etc.

Din păcate, noi beneficiem foarte puțin de proprietățile și valoarea nutritivă a fructelor de **Mango.**

RODIA

PUNICA GRANATUM L.
(FAM. PUNICACEAE)

Arbust originar din Persia și Mesopotamia, introdus în Europa de cartaginezi, se cultivă în toate regiunile mediteraneene.

La noi se cultivă pe alocuri, în special ca arbust ornamental, datorită florilor abundente, mari, frumoase, de culoare roșie. Rezistă bine și în timpul iernii, în special în sudul țării: Băile Herculane, București și în Dobrogea la Techirghiol. Crește spontan la Buziaș.

În trecut se utiliza foarte mult ca plantă medicinală, folosindu-se scoarța de pe rădăcini sau de pe ramuri, în combaterea paraziților intestinali, acționând în special asupra teniei (Taenia serrata), ascarizilor și ankylostomelor.

În medicina tradițională indiană, pe lângă folosirea pentru efectele tenifuge, se utilizează și în prezent ca febrifug, în leucoree și în hemoragii pasagere.

Bobocii florali se utilizează în gonoree, tricomonază, în diarei cronice, în dizenterie (în special la copii), în bronșită etc. Sub formă de pudră fină sau infuzie, se recomandă în tratamentul paraziților intestinali din genul Stringylus, Strongyloides.

Acțiunea antihelmintică se justifică prin prezența în scoarța rădăcinii a alcaloizilor 1 — peletierina, d — peletierina, un derivat al tropioninei numit pseudo-peletierină. Mai conține tanin elagic, acid betulinic, fridelină, betasitesterol, oxalat de calciu, minerale.

Fructele sunt comestibile și nu conțin alcaloizi, ci zaharuri, acid citric, acid malic, vitamina C, tanin etc. Nu au proprietăți tenifuge, deoarece nici fructul și nici coaja fructului nu conțin derivați ai peletierinei, care sunt contraindicați la cei care suferă de nevroze, la femei gravide și la copii.

Se consumă ca atare, sunt duloi-acrișoare, răcoritoare și se utilizează în special la prepararea șerbetului și a siropurilor.

Tot din medicina tradițională indiană este de reținut indicația utilizării semințelor pisate și amestecate cu lapte pentru dizolvarea calculilor și a nisipului, din rinichi (de altă natură decât cea oxalică),

în special la femeile gravide care suferă de această afecțiune.

SMOCHINUL

FICUS CARICA L.
(FAM. MORACEAE)

Smochinul este bine cunoscut și apreciat încă din Antichitate. Egiptenii îl considerau medicament, Biblia îl evocă adesea și este pomenit și de Horațiu.

În sudul și în vestul țării s-au făcut încercări reușite de introducere a **Smochinului** în cultură.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Fructele proaspete coapte conțin până la 84% apă, iar cele uscate aproape deloc. Conținutul în protide este de 3,5%, foarte ridicat în hidrați de carbon — zahăr invertit (61%), la fel ca și în potasiu (840 mg%). Sodiul se află în fruct în proporție de 40 mg%, calciul 190 mg%, fosforul 105 mg%, iar fierul 3,3 mg%. Vitamina A este 10 µg (micrograme)%, B1 0,10 mg%, B2 0,10 mg%, niacină 1,1 mg%. Conține mici cantități de vitamina C, magneziu și brom. Sub aspect energetic, smochinele uscate conțin 260 kcal, din care se resorb peste 90%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Proprietățile pectorale sunt dominante, fructul fiind un emolient și expectorant recomandat în bronșite, laringite, traheite, pneumonii. Fiind emoliente, smochinele au o acțiune utilă și în alte tipuri de cataruri, de pildă în cel intestinal și urinar. Au, de asemenea, proprietăți laxative și diuretice.

Extern. Tot prin proprietățile emoliente se explică și recomandarea lor în stomatite, gingivite, inflamații ale gâtului. De asemenea, sunt utile în abcese dentare, furuncule.

Pentru zonele de la noi unde cresc exemplare de **Smochin**, sucul lăptos al smochinelor verzi este activ în combaterea negilor și bătăturilor.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare, fiind recomandate în special sportivilor, copiilor și celor vârstnici.

Decoct expectorant cu 2–3 fructe la cană, 2 căni pe zi.

Sirop, din 500 g la un litru de apă. Se fierbe pe baia de apă până se reduce la jumătate. Se strecoară și se adaugă 250 g miere. Se ia câte o linguriță de 2–3 ori pe zi.

În vechime, latexul fructelor imature de **Smochin** servea la prepararea brânzeturilor și la frăgezirea cărnii.

Aplicații cu rol maturativ al furunculelor, de favorizare a colectării puroiului („coacere") — smochine calde sau cataplasme din fructe fierte în apă sau lapte.

Aplicații repetate (de 3 ori pe zi, timp de 5–6 zile) pe negi și bătături cu suc obținut din fructele tinere.

Observații. Frunzele de smochin au și ele unele întrebuințări terapeutice ca expectorant, în tulburări circulatorii și sunt emenagoge (reglarea ciclurilor) sub formă de infuzie 20–30 g la litru. Ramurile tinere, sub formă de decoct (cca 2 linguri de rămurele tăiate mărunt la 250 ml apă), constituie un bun laxativ și diuretic, care se poate da și la copii.

CURMALUL

PHOENIX DACTYLIFERA L.
(FAM. PALMAE)

Palmier exotic cu port arborescent, răspândit în zona tropicală, subtropicală sau chiar mediteraneană (Algeria, Tunisia).

Curmalele — fructele **Palmierului** — au fost numite „hrana pământului". În Valea Iordanului erau atât de răspândite, încât Ierihonul era cunoscut drept „cetatea palmierilor" (Deuteronom 34:3).

Simbol al speranței și al supraviețuirii (vezi chiar denumirea sa latinească — *Phoenix dactylifera),* **Palmierul** roditor de curmale este menționat și într-unul din psalmii lui David (Vechiul Testament): „Drepții vor odrăsli ca Finicul (palmierul, n.n.) (...). Sădiți în casa Domnului, ei vor da mlădițe (...). Chiar și la bătrânețe, ei vor avea rod." (Psalmul 92: 13–15).

Legenda spune că Sfântul Cristofor a folosit un toiag din lemn de **Palmier** când l-a condus pe pruncul Iisus peste râul năvalnic. Iisus i-a spus să-și înfigă toiagul în pământ, iar din acesta a crescut un **Palmier**, miracol care a dus la convertirea lui Cristofor.

La intrarea în Ierusalim, Iisus a fost întâmpinat de popor cu frunze de **Palmier**, ca semn al iubirii și al renașterii spirituale.

Se mai povestește că îngerii le aduceau ramuri de palmieri martirilor creștini, pentru a le conduce sufletele spre cer.

Chiar și azi, frunzele de **Palmier** sunt folosite la marile praznice, atât la evrei, la sărbătoarea Tabernacolelor, cât și la creștini, în Duminica Floriilor și la Paști.

La noi se cultivă în sere sau ca plantă ornamentală de apartament. Se cunosc mai mult de 200 de varietăți.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Apă 24–33%, protide 2%, hidrați de carbon cca 50%, săruri minerale, derivați cumarinici, vitamine: A, D, B1, B2. Conținutul în fier este de 4–5 mg%, iar în magneziu de 63 mg%. Valoarea nutritivă este exprimată în 350 kcal la 100 g fructe uscate.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Curmalele au proprietăți pectorale și emoliente apreciabile, favorizând expectorația, tonic-nervine și musculare.

Sunt recomandate în perioada de creștere, în sarcină și după bolile infecțioase. Dau rezultate bune în astenie fizică și intelectuală și în anemie.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare.

Infuzie din 50 g la un litru de apă, bându-se 2–3 căni pe zi.

Observații. Sâmburii de **Curmal** se pun la germinat în ghivece și se udă din când în când. Germinează după 3–4 luni și se obțin palmieri ornamentali pentru interior.

MĂSLINUL

OLEA EUROPAEA L.
(FAM. OLEACEAE)

Cu silueta sa de o noblețe aparte și cu un aspect deosebit de decorativ, **Măslinul** este un simbol al păcii și al înțelepciunii, bucurându-se de un adevărat cult din partea locuitorilor anticei Eliade. El poate fi considerat totodată un simbol al altruismului și al grijii față de generațiile următoare, căci, datorită longevității sale, ca și faptului că fructifică tardiv, cel ce l-a plantat se bucură mai puțin de roadele lui decât urmașii. Importanță terapeutică are îndeosebi uleiul de măsline. Măslinul este cultivat în regiunea mediteraneană, în Asia de Vest, în America Centrală și de Sud, în Africa de Sud și în Australia.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Măslinele proaspete conțin până la 75% apă, iar cele uscate aproape deloc. Protidele sunt în proporție de 0,17–1% în măslinele crude, iar în cele uscate până la 3%. În măslinele verzi, cantitatea de grăsimi (ulei) este de 15%, iar în cele mature, uscate este de 58%. Conțin între 1–3,6% celuloză, în funcție de stadiul de maturitate. Sunt bogate în săruri minerale, potasiu (până la 1 g%), calciu, fier, cupru, magneziu, sulf, fosfor, mangan etc. Sunt prezente vitaminele: A, B1, B2, C și E (8 mg%).

Valoarea calorică este, pentru 100 g măsline, de 224 kcal, iar pentru ulei 900 kcal.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Uleiul de măsline, obținut prin presare la rece, este în primul rând nutritiv, dar este util ca adjuvant în afecțiuni hepatice, cu deosebire în dischineziile biliare, deoarece are un efect colagog.

Este, de asemenea, util în insuficiență hepatică, în colici hepatice, precum și pentru eliminarea calculilor biliari.

Având proprietăți emoliente și formând o peliculă protectoare la suprafața tubului digestiv, este utilizat în stări iritative sau cataruri stomacale și intestinale. Pentru că această peliculă împiedică absorbția la nivelul intestinului, se recomandă și ca antidot contra unor otrăvuri.

În doze moderate, se manifestă ca un foarte bun laxativ, fără a produce colici. I se mai citează și efecte antihelmintice.

Extern. În amestec cu albuș de ou, este un remediu contra arsurilor.

Uleiul de măsline calmează imediat durerile și ajută la cicatrizare. Dă bune rezultate în masaje ale gingiilor în parodontoză.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Administrare ca atare, câte o lingură de supă dimineața devreme, eventual în amestec cu suc de legume sau fructe și, dacă este posibil, să se stea în repaus, culcat pe partea dreaptă, 15–20 minute, în afecțiuni hepatice, sau doze de 20–40 g pentru efectul laxativ și în aceleași doze ca antihelmintic.

Pentru tratarea arsurilor, uleiul de măsline se amestecă cu albuș de ou și se unge locul afectat.

Pentru tratarea parodontozei se masează gingiile după badijonări cu tinctură de Propolis sau decocturi de plante care au un conținut bogat în taninuri (coajă de **Stejar**, **Salcie**, **Nuc** etc.), cu ulei de măsline de 2–3 ori pe zi.

În furuncoloze se fac cataplasme cu măsline coapte, pisate, aplicate local, pentru a accelera maturația.

ARAHIDELE

ARACHIS HYPOGAEA L.
(FAM. LEGUMINOSAE)

Specie erbacee originară din America de Sud, cu o maturare foarte aparte a fructului, care își pleacă pedunculul, astfel încât ultima fază a coacerii se produce în sol, de unde și denumirea de „alune de pământ". În prezent se cultivă în Asia, India, China, Africa, America de Nord și de Sud, în Europa (Italia, Spania, Grecia etc.). Fructele fiind extrem de nutritive, se fac încercări de introducere în cultură și la noi în țară. Proprietățile medicinale sunt moderate.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Conțin apă 3,5–6,5%, protide 24–30% și grăsimi 45–52%. Hidrații de carbon sunt în proporție de 18%. Aceste componente principale le conferă importante proprietăți energetice: 650 kcal la 100 g arahide. Ele mai conțin: sodiu 6 mg%, potasiu 780 mg%, calciu 65%, fosfor 410 mg%, fier 2,3 mg%. Uleiul de arahide conține peste 15% acizi grași nesaturați. Alunele de pământ conțin și vitaminele B1 (0,25 mg%), B2 (0,14 mg%) și niacină (14,3 mg%).

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Foarte nutritive, alunele de pământ constituie un remediu util în astenii și surmenaj.

Prin conținutul extrem de ridicat al uleiului în acizi grași nesaturați, ele sunt importante în scăderea colesterolului și, prin aceasta, și în ateroscleroză.

Datorită conținutului în tanin, sunt antidiareice.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare, după o ușoară prăjire. După o prăjire prea avansată, uleiul se transformă în acroleină — substanță foarte nocivă în special pentru ficat (hepatotoxică, carcinogenă). Preferabil este să se consume neprăjite.

SUSANUL

SESANUM INDICUM L.
(FAM. PEDALIACEAE)

Este o plantă anuală erbacee, mult cultivată în regiunile tropicale și mediteraneene. Este menționată în scrierile lui Herodot, Teofrast și Pliniu cel Bătrân. Începând din anul 1956 s-au făcut încercări și la noi de introducere în culturi, dar în prezent semințele de **Susan** provin în mare parte din import.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Semințele conțin substanțe grase (48–65%), substanțe proteice (24%), substanțe extractive neazotate (14–18%), vitaminele B, D, E, F. Uleiul este format din glicerid-esteri ai acizilor oleic, linoleic, palmitic, stearic, arahinic, linoceric, fitosterine, alcooli superiori, compuși nesaponificabili, sezamol și sezamolin. (C. Pârvu, 1997).

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Se folosește la garnisirea produselor de patiserie și simigerie. Intră în procesul de fabricare a indigoului și penicilinei. Din uleiul de **Susan** se fabrică cele mai fine săpunuri. Din plantă se extrag substanțe odorante parfumate, iar din funingine tușuri fine.

În țările de origine, această specie are numeroase utilizări medicinale. Deoarece frunzele, datorită substanțelor mucilaginoase pe care le conțin, sunt emoliente, se folosesc în afecțiunile respiratorii, în colera infantilă, în diaree și dizenterie, în amenoree și dismenoree, în cataruri, cistite etc.

Semințele sunt emoliente, laxative și diuretice. Se folosesc în constipații cronice și în hemoroizi.

Uleiul din semințe are proprietăți demulgente și emenagoge și este folosit în special în dizenterie și în afecțiuni ale căilor urinare. Se folosește în doze mici, 2–3 g, în doze mai mari fiind avortiv.

Uleiul se mai folosește sub formă de fricțiuni în migrene și amețeli (vertij), în special combinat cu uleiuri esențiale (de conifere, **Eucalypt, Levănțică, Mentă**).

*

Datorită faptului că în prezent se cultivă aproape pe toate meridianele planetei, încheiem acest capitol cu:

VIȚA DE VIE

VITIS VINIFERA L.
(FAM. VITACEAE)

Plantă cu mare răspândire și importanță nutrițională. Se clasifică aparte datorită biologiei ei specifice.

Vița de vie, simbol al bucuriei, prezentă în atâtea practici cultice înfășurând toiagul lui Bachus, a fost cunoscută din vechime și pe meleagurile noastre, unde a găsit cele mai bune condiții. Se spune, nu știm cu cât temei istoric, că în vremea strămoșilor noștri geto-daci, s-a luat măsura stârpirii viței de vie, produsele ei abundente influențând în rău vitejia luptătorilor.

„Eu sunt vinul cel adevărat", a spus Iisus, a cărui primă minune a fost preschimbarea apei în vin. La Cina cea de Taină, El a fost cel care a spus că vinul va simboliza Sângele Său, instituind astfel sacramentul vinului.

În parabola Bunului Samaritean, vinul este menționat direct ca fiind aliment tămăduitor: „i-a legat rănile, turnând pe ele untdelemn și vin". (Luca, 10:34)

Licoarea strugurilor este deseori pomenită în textele Scripturii: „Fost-am lovit, dar nu m-a durut, bătut am fost, dar

n-am simțit nimic. Când mă voi scula din somn, voi cere iarăși vin." (Pildele lui Solomn, 23:35). Însuși Apostolul Pavel îl sfătuiește pe Timotei în Epistola Întâi: „Nu bea numai apă, ci folosește-te de puțin vin: pentru stomacul tău și pentru desele tale slăbiciuni." (Epistola I a Sfântului Apostol Pavel către Timotei, 5:23). Erau astfel recunoscute proprietățile sale stimulative, în doze mici: „Vinul care înveselește inima omului și untul de lemn care face să strălucească fața lui." (Psalmul 104:15). Sau, dimpotrivă, sedative, dacă este folosit în cantități mari: „Dați băutură îmbătătoare celui gata să piară și celui cu sufletul amărât, ca să bea și să uite sărăcia lui și să nu-și mai aducă aminte de chinul lui." (Pildele lui Solomon, 31:6–7).

Se poate afirma că, și din punct de vedere fitoterapeutic, **Vița de vie** are o importanță deosebită.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Conținutul în apă al pulpei de strugure este de 72–73%, zaharuri fermentescibile 22%, acid tartric liber 0,29%, alți acizi organici 0,30–0,35%, protide 0,7%, hidrați de carbon 16%, sodiu 2 mg%, potasiu 255 mg%, calciu 20 mg%, fosfor 25 mg%, fier 0,5 mg%, vitamina A 5 mg%, vitamina B1 0,05 mg%, vitamina B2 0,03 mg%, niacină 0,2 mg%, vitamina C 3 mg%, taninuri (în pieliță) 1,2%.

Valoarea energetică a 100 g struguri este de 70 kcal, din care se resorb în organism 90%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Strugurii au un rol deosebit asupra aparatului digestiv, atribuindu-li-se proprietăți tonic-aperitive, stomahice, fiind utili în dispepsii, atonii gastrointestinale. Efectul lor este de asemenea binefăcător și în hepatite sau chiar în ascitele consecutive unor hepatite, deoarece au totodată și proprietăți coleretic-colagoge.

Proprietățile diuretice și depurative marcante fac din struguri un adjuvant de preț în afecțiunile renale (inclusiv litiaze), în bolile de piele, artritism, reumatism și gută.

Asupra aparatului cardiovascular au o acțiune hipotensoare și de scădere a colesterolului în colesterolemie și ateroscleroză.

Pentru influența favorabilă asupra metabolismului, se recomandă în obezitate și avitaminoze.

Mai sunt și variații în funcție de sol și varietăți. Astfel, strugurii mai acizi de pe soluri reci, argiloase, mai improprii pentru vița de vie, sunt laxativi sau chiar purgativi, pe când la cei crescuți pe soluri calcaroase predomină proprietățile diuretice și depurative. După varietate, cei albi sunt stimulenți, cei negri sunt astringenți datorită taninului și în mod deosebit tonici. Sucul de aguridă are proprietăți diuretice marcante, combate obezitatea, iar diluat cu apă dă o băutură revigoratoare.

Strugurii stafidiți au proprietăți pectorale, calmând tusea.

Extern. Turtele rezultate de la pasarea strugurilor se pot utiliza pentru atenuarea durerilor de gută, reumatism, sciatică.

Cosmetică. Mustul reprezintă un remediu util pentru întreținerea tenului.

Cu totul aparte este indicația privind „camuflarea" încărunțirii părului.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumați ca atare (în obezitate 2 zile pe săptămână doar 1,2 kg struguri zilnic).

Cura de must (importantă pentru efectul diuretic, depurativ și antisclerotic): se începe cu 0,5 l zilnic, în 3 reprize, cu o oră înainte de mese, apoi se crește progresiv până se ajunge, după cca 2 săptă-

mâni, la 2 litri zilnic, cantitate care se menține astfel 2–3 zile fără a se mai consuma altceva. După acest nivel maxim se revine apoi la cantitatea inițială de care se profită cât mai țin strugurii.

Cataplasme cu turte rămase de la presarea strugurilor.

Loționări cu o cârpă curată îmbibată în suc, se lasă 10 minute pe ten, apoi se șterge cu apă călduță cu un praf de bicarbonat de sodiu.

Pentru „mascarea" încărunțirii, se fierb 4 g sulfat de fier în 250 ml vin roșu. Se piaptănă părul cu pieptănul umectat în această soluție câteva minute pe zi, timp de 15–20 de zile, apoi se continuă de 2 ori pe săptămână.

Observații. Frunzele sunt foarte astringente și prin aceasta utile în diareí cronice, hemoragii, sângerări la nivelul mucoasei nazale, alterări ale pereților venoși (varice, hemoroizi). În cură de lungă durată, frunzele de **Viță de vie** se citează a fi utile în celulită, obezitate. Cele cu nuanțe roșietice se recomandă în combaterea hemoragiilor uterine și ca fortifiant. Se folosesc sub formă de decoct, din 2 linguri la o cană de apă, bându-se 3 căni pe zi: prima dimineața devreme, celelalte 2 înainte de mese. La rândul său, seva abundentă de primăvară, numită atât de romantic „plânsul Viței de vie", este un produs util în spălături oculare, în conjunctivite și alte stări iritative oculare, fiind considerată totodată tonică, cicatrizantă și antihemoragică. Litiaza renală și litiaza biliară sunt influențate, de asemenea, favorabil. În uz extern, este antiseptică și cicatrizantă a rănilor.

CAPITOLUL V

PRINCIPALELE LEGUME, SEMINȚE ȘI CEREALE DIN ALIMENTAȚIE

GRUPA LEGUMELOR DE LA CARE SE CONSUMĂ RĂDĂCINILE TUBERIZATE

Reprezintă o grupare eterogenă din punct de vedere botanic, majoritatea plantelor făcând parte din familia *Umbelliferae* (**Morcovul, Pătrunjelul, Păstârnacul, Țelina**)*, celelalte reprezentând familia *Cruciferae* (**Ridichea și Hreanul**) și *Chenopodiaceae* (**Sfecla roșie**). Toate aceste plante au comun faptul că sunt bienale (exceptând ridichile de vară care sunt anuale), formând în primul an o rădăcină pivotantă, iar în anul al doilea o rădăcină tuberizată, prin dezvoltarea intensă a unui parenchim de depozit. Substanțele de rezervă care se depun la acel nivel conferă rădăcinilor tuberizate importante proprietăți nutritive. În același timp, datorită conținutului în substanțe active, enzime, vitamine, săruri minerale și microelemente, precum și în uleiuri volatile, legumele din această grupă au și o valoare terapeutică remarcabilă. În special **Morcovul, Pătrunjelul, Țelina, Hreanul** și **Ridichile** de iarnă pot fi considerate, în sensul larg al cuvântului, drept plante medicinale.

HREANUL

ARMORACIA LAPATHIFOLIA GILIB.
Sin. *Armoracia rusticana (LAM) G.M. Sch.*
(FAM. BRASSICACEAE CRUCIFERAE)

Nu degeaba **Hreanul** ocupă un loc important în galeria plantelor medicinale analizate în opera sa de flamandul Dodoens, unul din marii medici și naturaliști ai Renașterii.

De altfel, până de curând, era considerat numai ca plantă medicinală, calitate în care este menționat încă de Pliniu cel Bătrân, fiind inserat în unele farmacopei. Ierburile amare de la Cina cea de Taină sunt simbolizate, uneori, de Paști, de un singur aliment: hreanul.

Se utilizează rădăcinile, care au proprietăți stimulente. Între excitant, stimulent și iritant este însă numai un pas, mai mare sau mai mic, în funcție de concentrație și subiect. Depășind dozele moderate sau medii, se ajunge la efecte nedorite, iritații ale parenchimului rinichilor, ale mucoasei gastro-intestinale și ale sistemului nervos. **Hreanul** este contraindicat pentru cei suferinzi de hemoroizi, hemoptizie, dereglări de ritm cardiac, stări congestive. În măsură mai redusă se utilizează și frunzele, un bun conservant natural pentru murături.

---

* De la **Pătrunjel** și **Țelină** se consumă curent și frunzele, ele urmând a fi tratate și în subcapitolul în care se descriu legumele de la care se folosesc frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Rădăcina de **Hrean** conține cca 2% protide, 8% hidrați de carbon, săruri minerale de sodiu 5 mg%, potasiu 295 mg%, calciu 55 mg%, fosfor 35 mg%, fier 0,7 mg%, vitamina A 2 µg%, B1 0,05 mg%, niacină 0,3 mg% și 100 mg% vitamina C. Pe lângă aceste substanțe comune multor fructe și legume, **Hreanul** mai conține glicozizi sulfurați, mirozina — o enzimă care se eliberează prin raderea rădăcinii, formând mirozinat de potasiu. Mai conține cantități mici de ulei volatil și acizii clorhidric, sulfuric, carbonic, silicic, precum și substanțe antibiotice.

Valoarea energetică este exprimată în 40 kcal la 100 g hrean proaspăt.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Dacă importanța sa ca antiscorbutic este astăzi cu totul secundară — scorbutul aparținând trecutului, în schimb înțelegem principalele sale proprietăți terapeutice tot prin prisma efectelor sale excitante asupra mucoaselor. Astfel, intensificând secrețiile salivare și gastrice, este util ca tonic aperitiv și stimulent gastric în anemii, lipsă de poftă de mâncare, gastrite hipoacide, acționând favorabil și ca antidiareic.

Datorită excitației generalizate și asupra parenchimului renal, se explică și efectul diuretic marcant, util în hidropizie, gută, reumatism (completat și cu terapie de uz extern), considerându-se chiar a avea și efect antilitiazic. Nu se recomandă în afecțiuni renale acute.

În terapia aparatului respirator, **Hreanul** este utilizat în catar cronic respirator, astm, bronșită.

Foarte interesantă este recomandarea sa, inspirată din medicina tradițională, ca adjuvant în afecțiuni cardiace: cardiopatie ischemică dureroasă, angină pectorală și hipertensiune arterială.

Ca antiparazitar, **Hreanul** are o acțiune tenifugă remarcabilă.

Extern. Utilizarea în uz extern se bazează în principal pe proprietățile revulsive ale **Hreanului** proaspăt ras. Producând o congestie la locul aplicării, activând circulația sângelui, aplicațiile cu **Hrean** fac să dispară sau să diminueze durerile. Se recomandă în diverse nevralgii de natură reumatică, în inflamații articulare, chiar și pentru combaterea migrenelor, a nevralgiilor intercostale și dentare.

Congestia locală puternică în circulația periferică duce, prin compensare, la descongestionarea unor organe interne, în special a plămânilor, **Hreanul** fiind utilizat prin această proprietate în bronșitele acute, pneumonii, gripe. Prin efectul revulsiv, prin afluxul de sânge la nivelul gingiilor, poate fi un adjuvant prețios în paradontoză.

Datorită efectului antiseptic, se recomandă în igiena bucală, sub formă de apă de gură.

Se mai citează și recomandarea în combaterea degerăturilor.

Cosmetică. **Hreanul** reprezintă un remediu și contra pistruilor.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumat ca atare, în scopuri condimentare; pentru combaterea teniei se recomandă să fie consumat timp mai îndelungat, alături de ceapă și fructe crude.

Infuzie din 15–20 g la litrul de apă, care se lasă apoi la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi, între mese.

Vin tonic și antianemic, prin macerare timp de 24 ore a 30 g de **Hrean** ras la un litru de vin. Se strecoară și se ia câte un păhărel de 50 g înainte de mese.

Sirop — pentru copiii anemici, limfatici, fără apetit. Pentru aceasta se taie rădăcina în rondele fine, se adaugă zahăr, iar din sucul care se formează se recomandă acestora câte o lingură pe zi.

Macerat în lapte timp de o oră, din 2 linguri de **Hrean** ras la 1/2 litru lapte fierbinte; se bea dimineața, ca adjuvant antireumatic.

Cură de **Hrean** cu miere în cardiopatii ischemice dureroase, angină pectorală, hipertensiune. Se face o pastă omogenă dintr-o lingură de **Hrean** ras cu o lingură de miere; se ia treptat, cu lingurița, dimineața cu o oră înainte de micul dejun. Cura durează 30 de zile, repetându-se cu pauze de câte 2 luni, de 4 ori pe an timp de 3 ani.

Cataplasme cu **Hrean** ras aplicate pe torace în cazuri de bronșite, gripă, congestie pulmonară.

Băi locale sau generale cu făină de **Hrean**, utile în reumatism și inflamații articulare, asemănătoare celor cu făină de **Muștar**, ținându-se făina într-un săculeț de tifon peste care se toarnă apă caldă de 25–30°, socotindu-se circa o linguriță cu vârf la un litru de apă. Săculețul se agită în apă, iar baia durează 20–30 minute.

Tinctură de **Hrean** din 20 g hrean ras, macerat timp de 2 săptămâni în 100 ml alcool, utilizată în fricțiuni antireumatismale.

Mestecarea unei bucăți de rădăcină, în fiecare zi, în paradontoză.

Tinctură din frunze (20 g la 100 ml alcool timp de 10 zile), diluată cu apă, este o apă de gură antiseptică.

MORCOVUL

DAUCUS CAROTA L.
(FAM. UMBELLIFERAE)

Provine din selecția și ameliorarea **Morcovului** sălbatic din bazinul mediteranean. Menționat de Pliniu cel Bătrân, **Morcovul** a fost folosit inițial ca plantă medicinală și apoi alimentară. Și în medicina tradițională românească, **Morcovul** este un remediu bine cunoscut. În ultima perioadă a crescut interesul pentru **Morcov** datorită cercetărilor privind utilizarea sucurilor de legume și fructe, cel de **Morcov** fiind de bază în acest sens, fie consumat singur, fie în amestec cu alte sucuri din plante. Unele studii merg până la recomandarea sucului de **Morcov** ca preventiv în boala canceroasă. Se recomandă ca morcovii să nu se curețe, ci numai să se spele foarte bine.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Morcovii conțin cca 80% apă. Conținutul în protide este de numai 1%, iar în hidrați de carbon de 6%. Conțin 35 mg% sodiu, 235 mg% potasiu, 30 mg% calciu, 25 mg% fosfor, 1120 mg% vitamina A, 0,05 mg% vitamina B1, 0,05 mg% vitamina B2, 1 mg% niacin, cca 7 mg% vitamina C și mici cantități de vitamina K, de magneziu, sulf, cupru și brom, precum și un ulei volatil, asparagină și daucarină.

Valoarea energetică este de 30 kcal la 100 g, din care cantitatea de energie resorbită este de 93%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. **Morcovul** este considerat un remediu de bază în numeroase afecțiuni ale aparatului digestiv. El acționează în stările inflamatorii (cataruri) gastrointestinale. Totodată, el reglează tranzitul intestinal, atât în constipație cât și în diaree, fiind unanim apreciat în tratamentul dispepsiilor acute și al diareilor sugarilor.

O acțiune favorabilă este cea din gastritele hiperacide, ulcerele gastroduodenale, chiar cu hemoragii.

Acțiunea sa bactericidă se manifestă în colibaciloză.

Indicațiile anti-parazitare se referă la combaterea teniei.

Se recomandă, de asemenea, în tratamentul tuturor afecțiunilor hepatice, fiind un vechi remediu al medicinei tradiționale în icter. Este, de fapt, un stimu-

lent al regenerării parenchimului hepatic și, de asemenea, un coleretic și colagog activ.

A doua grupă de recomandări se bazează pe acțiunea diuretică. Într-adevăr, această proprietate este remarcabilă, **Morcovul** determinând chiar dublarea volumului de urină și, ceea ce este mai important, și eliminarea masivă de acid uric, fiind astfel recomandat în litiaza urică, ca și în alte forme de diateze urice (reumatism, gută, artritism).

Prin conținutul său de vitamine, în special A, B1, B2, C și K, **Morcovul** este un excelent vitaminizant, având ca efect accelerarea creșterii la copii, mărirea rezistenței la infecții, păstrarea rezistenței epiteliilor, mărirea acuității vizuale.

Ajutând la regenerarea globulelor roșii, este și un remediu pentru anemii (la copii, convalescenți). De asemenea, utilizat de mamele care alăptează, are efect galactogog (mărirea cantității de lapte).

Asupra aparatului respirator, **Morcovul** acționează favorabil în bronșite cronice și astm.

De dată mai recentă sunt cercetările privind efectul vasodilatator, îndeosebi la nivel coronarian. S-a depistat de asemenea și o acțiune asemănătoare insulinei, de unde și recomandarea **Morcovului** ca hipoglicemiant în diabet.

Îndeosebi sub formă de suc, **Morcovul** are o acțiune depurativă, prin eliminarea masivă de toxine, fiind recomandat în dermatoze.

În gerontologie, consumul de morcovi are ca efect prevenirea îmbătrânirii și formării ridurilor.

În prezent intră în compoziția unor suplimente nutriționale ca Herbaforte, Herbatonic, capsule granulate etc. (Fares Orăștie).

Extern. Prin proprietățile antihemoragice, analgezice și cicatrizante, **Morcovul** are efecte favorabile în răni, răni cu ulcerații, eczeme, pecingine, degerături. Se studiază și efectul adjuvant în abcese, cancere de sân și epitelioame.

Cosmetică. **Morcovul** se utilizează pentru a da prospețime pielii și a combate petele, îndeosebi cele care apar odată cu vârsta.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumat ca atare.

Suc obținut la mixer, câte 100 ml dimineața devreme, ca diuretic, depurativ, antianemic în cataruri gastrointestinale.

Supă din 500 g morcovi rași sau tăiați mărunt, fierți 1/2 oră, preferabil 1/4 oră, la presiune; se pasează și se completează până la 1 litru cu apă fiartă. Se dă cu biberonul pentru diareile nou-născuților, înlocuit treptat cu lapte.

Cataplasme cu morcovi rași.

Mască cosmetică cu morcovi rași simplu ori cu adaos de smântână sau loționări zilnice ale tenului cu suc.

Observații. Frunzele au proprietăți astringente, decoctul proaspăt din ele putând fi folosit în gargarisme pentru afte, stomatite, precum și ca băi locale sau comprese în degerături. Fructele au proprietăți carminative, tonic-aperitive, galactogoge și vermifuge contra limbricilor și oxiurilor, proprietăți comune cu ale celorlalte fructe de umbelifere, datorită conținutului bogat în ulei volatil. Ele se folosesc și sub formă de infuzie preparată dintr-o linguriță la cană, 2 căni pe zi.

NAPII

BRASSICA NAPUS L.
(FAM. BRASSICACEAE CRUCIFERAE)

Plantă originară din bazinul mediteranean, este astăzi folosită din ce în ce mai rar, fiind înlocuită cu alte legume mai productive și cu gust mai plăcut. De la **Napi** se utilizează în special rădăcinile îngroșate, uneori și frunzele.

A fost cultivat din Antichitate. Romanii îl numeau *„napum"*. S-a extins în culturi în jumătatea de nord a Europei, în Canada, Noua Zeelandă și fosta URSS. La noi în țară a fost cultivat în județele Brașov și Maramureș. Se întâlnește uneori subspontan pe marginea drumurilor.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Conțin 88% apă, iar conținutul în protide este scăzut (1–1,6%); relativ mai bogat este conținutul în hidrați de carbon (6%). **Napii** conțin 8 mg% sodiu, 190 mg% potasiu, 40 mg% calciu, 25 mg% fosfor, 0,4 mg% fier, 14 µg% vitamina A, 0,05 mg% vitamina C. Energia este evaluată la 29 kcal pentru 100 g napi.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Proprietățile diuretice, la care se adaugă cele de dizolvant uric, fac napii utili nu numai în cistite și litiază urică, ci și în gută.

În medicina populară sunt mult apreciate proprietățile pectorale, în bronșite, tuse, angine.

Fiind depurativ-diuretici, consumul lor are efecte favorabile în eczeme, acnee.

Se mai recomandă în enterite, având proprietăți astringente.

Tot în completarea tratamentului intern, se recomandă pentru afecțiuni respiratorii.

Extern. **Napii** au proprietăți maturative, putându-se folosi pentru furuncule și abcese.

Aplicațiile cu napi se recomandă în degerături și pentru completarea tratamentului gutei.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumați ca atare, în special ca depurativ-diuretic.

Infuzie diuretică cu o linguriță de pulbere de napi la 0,5 l apă.

Decoct pectoral, preparat din 100 g napi tăiați în felii la 1 litru apă sau lapte.

Gargară cu același decoct.

Aplicații în uz extern cu napi fierți, apoi masare ușoară, pentru a-și lăsa sucul.

PĂTRUNJELUL

PETROSELINUM CRISPUM (MILL.)
A. W. HILL
(FAM. APIACEAE — UMBELLIFERAE)

Provenit din **Pătrunjelul** sălbatic, originar de pe litoralul mediteranean, **Pătrunjelul** cultivat mai are și un alt punct de convergență cu **Morcovul,** și anume faptul că de la început a fost utilizat în egală măsură medicinal și alimentar. Este cunoscut și apreciat încă din Antichitate, de Hippocrate, Dioscoride, Pliniu cel Bătrân, Galen, pentru frunzele sale. Dioscoride îl numea „petroselinon", iar Pliniu „petroselinum".

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Frunzele de **Pătrunjel** cu rădăcină conțin 3% protide, 6% hidrați de carbon, 20 mg% sodiu, 600 mg% potasiu, 145 mg% calciu, 75 mg% fosfor, 4,8 mg% fier, 730 mg% vitamina A, 10 µg% vitamina B1, 0,20 mg% vitamina B2, 0,8 mg% niacină, peste 100 mg% vitamina C (de 2–3 ori mai mult decât portocalele). **Pătrunjelul** conține și un principiu estrogen: apiolul, ulei volatil format din terpene, pinene, apiol și apein. Conține și numeroase microelemente: iod, magneziu, mangan, sulf, cupru și o enzimă. În rădăcini, conținutul în vitamina A este mai ridicat (730 µg%).

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Așa cum le recomandă încă din Antichitate Galen, rădăcinile de **Pătrunjel** sunt un diuretic important, recomandat în afecțiuni renale, cu deosebire în litiaze. Important este faptul că el are și efect declorurant (deci cu acțiune favorabilă

în edeme cardiorenale), precum și în eliminarea uraților.

Are, de asemenea, un rol tonic-aperitiv, fiind un stimulent general și nervin. Are remarcabile proprietăți antixeroftalmice, antirahitice și antianemice. Reglează tulburările de ciclu.

Datorită conținutului ridicat în apiol, fructele se utilizează în scopuri avortive. Nu recomandăm această practică.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumat în preparate culinare.

Decoct din 50 g rădăcini fierte 20 minute într-un litru de apă; se strecoară și se îndulcește, bându-se 2–3 căni pe zi.

Suc, 50–100 ml pe zi.

Observații. Proprietățile fitoterapeutice ale frunzelor vor fi tratate în capitolul privitor la legumele de la care se utilizează frunzele.

PĂSTÂRNACUL

PASTINACA SATIVA L.
(FAM. APIACEAE — UMBELLIFERAE)

Mai puțin utilizat, **Păstârnacul** își are originea tot în zona mediteraneană. Efectele terapeutice sunt moderate, deoarece se consumă în cantități reduse, numai ca adaos. În schimb, proprietățile nutritive sunt remarcabile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Păstârnacul are o compoziție chimică asemănătoare cu cea a **Pătrunjelului,** fiind bogat în săruri de potasiu, vitamina A, B1, B2 și C, în ulei volatil, conținând și apiol.

Valoarea energetică este exprimată prin 40 kcal la 100 g rădăcini.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Ca și celelalte rădăcini de umbelifere, cele de **Păstârnac** sunt tonic-aperitive și ușor diuretice, prin diureză producându-se și o eliminare de toxine, deci au efect depurativ-diuretic.

Se citează efectul emenagog (contribuind la reglarea ciclurilor), precum și cel antireumatismal.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumat în preparate culinare sau sub formă de decoct, ca și rădăcina de **Pătrunjel.**

ȚELINA

APIUM GRAVEOLENS
(FAM. APIACEAE — UMBELLIFERAE)

Această legumă, ce-și are originea în **Țelina** sălbatică din bazinul mediteranean, a fost cunoscută pentru proprietățile sale medicinale încă din Antichitate, fiind recomandată de medicii hippocratici Dioscoride și Pliniu cel Bătrân. De la această interesantă legumă, cu o paletă de recomandări terapeutice surprinzător de bogată, se utilizează în aceste scopuri atât rădăcinile, cât și frunzele și semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Conține 83% apă. Are un conținut redus în protide (1%) și mediu (5%) în hidrați de carbon, comparativ cu celelalte legume rădăcinoase. Bogată în minerale și săruri de sodiu (55 mg%), potasiu 2,35 mg%, calciu 50 mg%, fosfor 60 mg%, fier 0,4 mg%, conține mici cantități (2 μg%) de vitamina A. Vitaminele B1 și B2 sunt în cantitate de 0,05 mg%, niacina 0,7%, iar vitamina C numai 10 mg%. Ca microelemente, conține iod, magneziu, mangan și cupru etc. **Țelina** conține și un ulei volatil format din anhidridă sedanoică și alți componenți (colină, tirozină, acid glutamic).

Valoarea energetică este de cca 28 kcal la 100 g, din care se resoarbe cca 92%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Efectul tonic este binecunoscut și în medicina populară, afirmân-

du-se metaforic că redă o nouă tinereţe. Unul din factorii responsabili de această acţiune este probabil stimularea glandelor suprarenale.

Proprietăţile diuretice sunt certe, rădăcinile de **Ţelină** fiind totodată şi declorurante, fiind utile în afecţiuni renale (litiază, colică nefritică) şi pentru cardiaci cu edeme cardio-renale şi albuminurie. Prin eliminarea excesului de apă din ţesuturi se recomandă şi în obezitate, putând intra în cura de slăbire. Având acţiune diuretică, este şi depurativă; se recomandă în formele de diateză urică (reumatism, gută).

Având proprietăţi hipoglicemiante, este considerată ca adjuvant antidiabetic.

În catarurile bronşice, **Ţelina** acţionează prin proprietăţile expectorante şi de calmare a tusei.

Extern. Cu totul specifică este acţiunea de combatere a degerăturilor, folosindu-se pentru aceasta rădăcinile de plantă cu frunze cu tot.

Sucul este utilizat în unele forme de afecţiuni oftalmice.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumată ca atare în preparate culinare.

Suc (îndeosebi în cure de slăbire, reumatism, gută, tuse şi catar bronşic) — câte 100 g dimineaţa înainte de masă; pentru afecţiuni oftalmice, se picură pe pleoape câteva picături sau se tamponează uşor cu un tampon steril, umectat.

Decoct din cca 30 g la un litru de apă; se beau, pentru efectele diuretice, 2–3 căni pe zi.

Tinctură preparată din rădăcini tăiate şi alcool diluat de 40° în părţi egale; se ia câte o linguriţă de 2 ori pe zi.

„Vin tonic": se prepară din o rădăcină mărunţită şi macerată 48 de ore într-un litru de vin alb, adăugându-se 100 g de miere. Din acest vin deosebit de parfumat şi cu o aromă discretă de ananas, se iau 2–3 păhărele pe zi, manifestându-se, în afară de efectul diuretic, şi efecte tonice generale.

Băi locale pentru degerături. Se fierbe o ţelină cu frunze cu tot, tăiată mărunt, în 2 litri apă, circa 45 minute. Se ţin părţile degerate în decoctul cât se poate de cald, reîncălzindu-se pentru a se folosi de 3 ori pe zi. Tratamentul durează 3–5 zile.

Observaţii. Seminţele de **Ţelină** au proprietăţi comune cu ale celorlalte umbelifere, stimulând digestia, fiind şi carminative. Se folosesc sub formă de infuzie cu 1/2 linguriţă la cană, 2 căni pe zi, maximum 3 zile.

RIDICHILE

RAPHANUS SATIVUS L.
(FAM. BRASSICACEAE — CRUCIFERAE)

În mitologie, zeului Apollo i se atribuia afirmaţia potrivit căreia, dacă guliile merită greutatea lor în plumb, iar sfeclele greutatea lor în argint, ridichile ar merita desigur greutatea lor în aur, fapt care atestă importanţa pe care o dădeau anticii acestei legume, cultivată de peste 4 milenii. Părintele istoriei, Herodot, arată că sclavilor care clădeau piramidele li se dădeau, alături de usturoi, şi ridichi.

Mult apreciată în Grecia şi Roma antică, Hippocrate recomanda ridichea în hidropizie; amintită de Teofrast, era apreciată de Dioscoride pentru proprietatea de a stimula apetitul, a favoriza digestia şi a calma tusea.

În Evul Mediu se folosea pentru „eliminarea din viscere a tumorilor maligne" şi drept antidot în otrăviri. Matthiolus — savantul Renaşterii — o recomanda pentru proprietăţile diuretice şi antilitiazice, iar Mizauld, în lucrarea sa „Grădina de plante medicinale" (1578), o recomanda şi el ca tratament specific antilitiazic.

Multe din aceste proprietăţi sunt aduse în atenţie prin cercetările fitoterapeu-

tice mai recente. Proprietățile medicinale aparțin îndeosebi ridichilor negre (așa-zisele „ridichi de iarnă"), Raphanus sativus L. var. niger (Mill). D.C.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Ridichea de iarnă conține 1% proteine, 3% hidrați de carbon, 15 mg% sodiu, 245 mg% potasiu, 25 mg% calciu, 20 mg% fosfor, 0,6% fier, abia 1 mg vitamina A, 0,05 mg% vitamina B1, 0,02 mg% vitamina B2, 0,3 mg% niacină și 25 mg% vitamina C. Ridichile negre, în special, conțin un ulei volatil sulfurat: rafanolul și mici cantități de tocoferol.

Valoarea energetică este redusă și este exprimată prin 15 kcal la 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Sunt considerate în primul rând ca antilitiazice importante, atât în litiaza biliară, cât și în cea renală. Mai ales în cea renală, lucrări recente consideră ridichile, alături de frunzele de **Mesteacăn** și rădăcinile de **Roibă** (*Rubia tinctorum,* o plantă tinctorială bine cunoscută și la noi în popor), ca formând „triada de aur" capabilă să mărunțească pietrele (proprietăți litotritice).

Efectele coleretic și colagog le fac utile pentru cei cu insuficiență hepatică, colecistită și alte afecțiuni hepatice. Sé citează folosirea ridichilor și în atonia stomacului (deci pentru așa-numitele „stomacuri leneșe"), ca și în aerofagie.

Considerații mai recente asupra sucului de ridichi indică utilizarea acestuia pentru „curățirea" și regenerarea mucoaselor în cazuri de sinuzite sau rinite.

Bine cunoscute în medicina populară sunt proprietățile pectorale, adjuvante de real folos în bronșită, tuse de diferite etiologii, cataruri ale căilor respiratorii, chiar și în astm. În secundar, datorită conținutului ridicat în vitamina C, mai puțin în B1, B2 și A, se recomandă în afecțiuni carențiale.

Extern. Ridichea rasă are proprietăți rubefiante, respectiv de a produce o iritație locală și prin aceasta un aflux mai mare de sânge, o înroșire locală, care provoacă cedarea stărilor congestive ale organelor interne (pneumonii, stări congestive al ficatului).

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate sub formă de ridichi rase (eventual cu mere).

Suc (de preferat în amestec cu suc de morcovi), îndeosebi în litiază biliară sau renală. Se iau 30–40 g cu cca 15 minute înainte de mese.

Sirop pectoral, din ridichi tăiate felii peste care se presară zahăr și se acoperă; după 24 de ore se strânge sucul care s-a lăsat, administrându-se 3–4 lingurițe pe zi. De asemenea, pentru proprietăți pectorale, în medicina populară se recomandă să se scobească o ridiche mai mare, să se umple cu zahăr (cu miere) și hrean. Se coace, iar apoi se strânge sucul care se lasă, administrându-se 3–4 lingurițe pe zi.

Tot în medicina tradițională se recomandă aplicații locale cu ridichi rase în dreptul plămânilor (pentru pneumonii) sau în dreptul ficatului (pentru stările congestive ale acestuia).

Observații. **Ridichile roșii și albe de primăvară** — numite și „ridichi de lună" — au proprietăți similare. Se recomandă să se consume cu frunze cu tot, care sunt foarte bogate în vitamine, săruri minerale și alte substanțe chimice foarte utile.

SFECLA ROȘIE

BETA VULGARIS L. Forma RUBRA L.
(FAM. CHENOPODIACEAE)

Având originea într-o specie spontană din bazinul mediteranean *(Beta maritima L.),* **Sfecla roșie** s-a cultivat încă din sec. II — III ale erei noastre. Este carac-

teristică formarea mai multor fascicule libero-lemnoase concentrice, care se observă chiar cu ochiul liber în secțiune. Specie alimentară nutritivă, aperitivă și energetică, are și unele aplicații terapeutice, deși este încă insuficient studiată sub acest aspect.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Conținutul în protide este de 1–1,8%, cca 6% hidrați de carbon, cca 60 mg% sodiu, 260 mg% potasiu, 25 mg% calciu, 35 mg% fosfor, 0,7% fier și numeroase microelemente, dintre care unele rare: rubidiu și cesiu, alături de cupru, magneziu, brom, zinc. Conținutul în vitamine este scăzut: 2 mg% vitamina A, 0,02–0,03 mg% vitamina B1 și B2, cca 0,2% niacină și doar 10 mg% vitamina C; în schimb, conține asparagină, betaină și acid glutamic. Valoarea energetică este de cca 30 kcal la 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Prin conținutul ridicat de săruri minerale și microelemente de mare importanță ca elemente constitutive ale unor enzime, **Sfecla roșie** este utilă în colite, enterite și tuberculoză. Se recomandă consumarea ei în timpul edemelor, epidemiilor de gripă, iar după unii autori, chiar în boala canceroasă. Ea constituie și un adjuvant în tratamentul hipertensiunii. Este contraindicată în diabet.

Medicina tradițională consideră, nu fără temei, sucul de **Sfeclă roșie** un excelent depurativ și diuretic.

Pe baza cercetărilor recente asupra acțiunii sucurilor, se citează utilizarea sucului de **Sfeclă roșie**, împreună cu cel de **Morcov** și de **Castravete**, în tratamentul litiazelor urice și al diatezelor urice.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumată ca atare în salate și în alte preparate culinare. Fiartă sau coaptă, își pierde din proprietățile terapeutice.

Suc de **Sfeclă roșie**, simplu sau în combinație cu cel de castraveți și morcovi. Se bea dimineața, 100–150 ml.

GRUPA CEPEI

Grupă omogenă din punct de vedere botanic, reprezentanții făcând parte nu numai din aceeași familie *(Liliaceae)*, ci chiar și din același gen — *Allium*. Din această grupă, principalii sunt **Ceapa, Usturoiul** și **Prazul**. Atât în scopuri alimentare, cât și în fitoterapie, se folosesc în principal bulbii și tulpinile aeriene false. Acestei unități de structură îi corespunde și o compoziție chimică destul de unitară, cu totul caracteristică fiind prezența fitoncidelor, substanțe cu puternică acțiune antimicrobiană, similare antibioticelor produse de plantele inferioare. Toate cele trei specii au o deosebită importanță medicinală, fiind adevărate plante medicinale cu o paletă largă de recomandări, în unele cazuri servind chiar și ca materie primă pentru industria de medicamente (ca, spre exemplu, **Usturoiul**).

Toate cele trei specii sunt pomenite în **Biblie** (Vechiul Testament): „Ne aducem aminte de peștele pe care îl mâncam pe degeaba în Egipt, de castraveți, de harbuji, de praz, de ceapă și de usturoi.“ (Numerele, 11:5)

CEAPA

ALLIUM CEPA L.
(FAM. LILIACEAE)

Cultivată încă cu 5000–6000 de ani înaintea erei noastre pe valea Nilului, provine din forme sălbatice originare din centrul Asiei și Asia Mică.

Amintită în lucrările lui Homer și Herodot, **Ceapa** a avut încă din Antichitate o reputație deosebită și sub raport medical. Astfel, Dioscoride o recomanda ca diuretic extrem de eficient, iar Pliniu cel Bătrân, care o numea „Cepa“, o conside-

ra drept cel mai bun leac contra ascitei, cele indicate de el rămânând în mare măsură valabile peste veacuri. Recomandări interesante se găsesc în lucrările vestitei școli din Salerno, precum și în operele marilor medici arabi ai Evului Mediu. Se utilizează bulbul, cu o multitudine de recomandări medicale, atât în uz intern, cât și în uz extern. Este contraindicată suferinzilor de hiperaciditate.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Conținutul de protide e scăzut (1%), iar în hidrați de carbon este de 9%. Conține mici cantități de sodiu — cca 8 mg%, 160 mg% potasiu, 30 mg% calciu, 40 mg% fosfor și 0,5 mg% fier. Dintre microelementele pe care le conține sunt citate: iodul, siliciul, sulful și fluorul (0,05 mg%). Vitaminele sunt în cantități mici: 5 µg% vitamina A, 0,03 mg% vitaminele B1 și B2, 0,2 mg% niacină și 8 mg% vitamina C. Mai conține acizii fosforic și acetic, ulei volatil, bisulfat de alil și propil, enzime și glucochinonă.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Principala recomandare pentru **Ceapă** este aceea de diuretic energic, diureza fiind însoțită de o eliminare masivă de clorură de sodiu, prin aceasta dovedindu-se utilă în toate cazurile de retenție clorurosodică (edeme, ascite, ciroze, pleurezii, pericardite). Producându-se și o eliminare de uree și acid uric, **Ceapa** este utilă în litiaza urică și diateze (reumatism, gută, azotemie). Ameliorează simțitor starea bolnavilor în prostatite, mai ales în pregătirea lor pentru intervenții chirurgicale: preventiv, inhibă evoluția adenomului de prostată.

Deoarece fitoncidele (antibiotice din plante superioare) îi conferă proprietăți antiseptice, **Ceapa** combate flora patogenă din intestin în colite, enterite și, prin aceasta, constituie și un remediu contra diareilor, fiind totodată un bun carminativ. Proprietățile de stimulare a digestiei sunt cunoscute de toți. Acțiunea antiseptică amintită, combinată cu cea emolientă, îi conferă proprietăți pectorale, făcând-o utilă în răgușeală, tuse rebelă, cataruri bronhice.

Datorită proprietăților hipoglicemiante, **Ceapa** este un adjuvant și în diabet.

Cercetări destul de recente au arătat că un regim bogat în **Ceapă** fluidifică sângele, micșorând riscul de tromboză și infarct. Prin aceasta se explică și efectul antiaterosclerotic al plantei.

Se mai citează și proprietățile ei ușor hipnotice.

Extern. Prin proprietățile ei antiseptice, constituie un remediu activ în stomatite, afte, alte afecțiuni bucofaringiene, furunculoze, având efect în special asupra stafilococilor. Utilizarea în furunculoză se explică și prin proprietățile ei maturative (grăbind colectarea) și emoliente (înmuind țesuturile).

Plăgile congestive, ulcerațiile pot, de asemenea, beneficia de efectele **Cepei**, ca de altfel și degerăturile și durerile de urechi. Se citează în medicina populară utilizarea cepei pentru calmarea nevralgiilor dentare.

Cosmetică. Sucul de ceapă se recomandă pentru combaterea negilor și pistruilor.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumată ca atare, minimum 1–2 cepe pe zi.

Tinctură, în special ca diuretic și în prostatite, dintr-o ceapă zdrobită macerată 10 zile în aceeași cantitate de alcool; se filtrează și se iau 2 lingurițe pe zi, înainte de masa de prânz și înainte de culcare. Pentru prostatite, se recomandă cure de zece zile pe lună, timp de 6 luni pe an.

Infuzie cu proprietăți pectorale din 4–6 cepe la 1 litru de apă, îndulcită cu 10 g miere, se strecoară și se beau 1–2 căni pe zi, dintre care una dimineața.

Macerat în ulei, dintr-o ceapă mare tăiată mărunt și 4 linguri de ulei, timp de 10 zile, în litiaza biliară se iau 2–3 lingurițe pe zi.

Decoct din 3 cepe mari la 1 litru de apă. În reumatism se ia câte o cană dimineața și seara la culcare.

Cataplasme maturative și revulsive cu o ceapă fiartă, în furunculoze, plăgi, degerături.

Tamponări cu suc de ceapă pentru afte și ulcerații.

Aplicații cu un bulb cald în conductul auditiv pentru calmarea durerilor.

Aplicații repetate cu suc (de 3–4 ori pe zi, timp de 5–6 zile) contra negilor și pistruilor.

USTUROIUL

ALLIUM SATIVUM L.
(FAM. LILIACEAE)

Originar din stepele Asiei Centrale, **Usturoiul** este printre legumele cele mai vechi în cultură (cu cca 5000–6000 ani înaintea erei noastre). În Egipt se citează utilizarea **Usturoiului** în hrana lucrătorilor ce ridicau piramidele de la Gizeh, ca fortifiant și pentru a proteja împotriva pestei. Talmudul îi recunoaște o proprietate perfect valabilă și azi, aceea de vermifug. Autorii greci, în frunte cu Aristofan, i-au adus elogii pentru numeroasele sale proprietăți terapeutice. Dioscoride l-a descris ca fiind un bun vermifug, la fel ca, la romani, Galen.

În acest cor de lăudători, singur Horațiu a făcut excepție, scriind că „dacă, într-o zi, un fiu va dori moartea bătrânului său părinte, va putea să-l facă să piară cu **Usturoi**. Căci chiar și **Cucuta** e mai blândă ca acesta". O relatare anecdotică arată că motivarea era foarte subiectivă: bogatul Mecena, invidios pe Marele Poet pentru succesul pe care Horațiu îl avea în fața frumoasei Lidia și cunoscând că aceasta detestă **Usturoiul**, l-a îmbiat înaintea unei întâlniri pe genialul îndrăgostit la o masă bogat agrementată cu acest odorant condiment. Este lesne de înțeles ce s-a întâmplat apoi...

Arabii l-au recomandat ca antidot contra turbării și mușcăturilor de vipere, iar școala din Salerno i-a recunoscut însușirile antiseptice. În timpul Renașterii, Paracelsus și vestitul chirurg Ambroise Paré îl considerau ca un advărat panaceu. Timp de secole a constituit singurul mijloc de combatere a teribilelor epidemii de ciumă care bântuiau lumea depopulând regiuni întregi. Se utiliza pentru aceasta vestitul „oțet al celor 4 hoți", legat și el de o anecdotă istorică: se spune că în timpul epidemiei din 1628 de la Toulouse, care a secerat în 3 ani 50.000 de vieți, au fost prinși 4 hoți care jefuiau casele celor morți sau muribunzi, fără să se teamă de contaminare. În schimbul salvării vieții lor, ei au destăinuit rețeta oțetului aromat care conținea și **Usturoi** în cantități mari. În medicina tradițională românească, **Usturoiul** este, de asemenea, mult folosit, frecându-se spre exemplu buzele copiilor cu un cățel de **Usturoi** pentru a le da forță și a-i apăra de boli, interesantă confluență cu tradițiile populare din alte țări (se citează, de exemplu, că bunicul regelui Henric al IV-lea al Franței a procedat la fel când acesta era mic).

Departe de a scădea, importanța medicinală a **Usturoiului** este și azi valabilă, servind și ca materie primă pentru mdicamente hipotensive. Desigur, nu credem azi în panacee, însă tabloul recomandărilor terapeutice ale **Usturoiului** este cu adevărat impresionant, singurul impediment constituindu-l mirosul său penetrant, neajuns ce nu poate fi decât parțial evitat prin igiena repetată a gurii cu paste de dinți puternic mentolate și clătiri cu alcool foarte diluat (la cca 30°), luându-se totodată și 1–2 tablete de

cărbune medicinal. Cu toate aceste măsuri de precauție, **Usturoiul**, datorită tocmai substanțelor active care se elimină prin respirație, în mare parte va rămâne dezagreabil pentru cei care nu l-au consumat cu o zi înainte.

Datorită substanțelor pe care le conține, **Usturoiul** are o serie de contraindicații, ca de exemplu în cataruri gastrice și intestinale, în simptome congestive pulmonare (tuse seacă, sangvinolentă, stări febrile), deoarece accentuează starea iritativă; de asemenea, nu va fi administrat mamelor care alăptează, deoarece transmite gustul și mirosul său laptelui, putând duce la „înțărcare".

Din experiența personală, unul dintre autorii acestei cărți (Ovidiu Bojor) recomandă pentru cei care au teamă de mirosul **Usturoiului** următoarea rețetă de preparare a mujdeiului: „căţeii" de la o căpățână de usturoi, o lingură de sare, o linguriță de zahăr. Se freacă în piuă și se adaugă treptat 2 linguri de ulei comestibil și o lingură suc de lămâie.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Usturoiul conține hidrați de carbon până la 25%, în care predomină inulina, protide, săruri minerale, iod, siliciu, sulf, vitamina C (cca 0,4%), cantități mici de ulei volatil (cca 0,009 g%) format din disulfură de alilpropil (cca 6%), disulfură de alil (cca 60%) și trisulfură de alil (cca 20%) și cantități mici de tetrasulfură de alil. Alte două substanțe uleioase cu puternice proprietăți bacteriostatice sunt menționate sub numele de alicină și garlicină și sunt responsabile de acțiunea fitoncidă (antibiotice din plante superioare), alături de alisatina I și II care acționează puternic asupra stafilococului.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Acțiunea hipotensivă a **Usturoiului** este o realitate bine fundamentată din punct de vedere științific. Atât prin acțiunea asupra circulației periferice, cât și asupra contractilității miocardului, preparatele de **Usturoi** coboară atât minima, cât și maxima presiunii arteriale (presiunea sistolică, respectiv diastolica arterială). La rândul său, pulsul devine mai rar și se regularizează; concomitent se produce și o dilatare a arterelor coronare. Ca urmare, diminuează efortul cardiac și se ameliorează tulburările de ritm. Efectele se extind și asupra aparatului vascular, diminuând spasmele vasculare și reducându-se tulburările circulatorii (inclusiv în varice și hemoroizi). **Usturoiul** este totodată antihemoragic, micșorând și riscul de tromboză. Toate acestea se leagă și de efectul antiaterosclerotic marcat al **Usturoiului,** prin scăderea nivelului colesterolului în sânge.

Puternica acțiune antibacteriană face ca **Usturoiul** să fie extrem de util ca antidiareic și antidizenteric.

I se atribuie și proprietăți de prevenire a cancerului căilor digestive.

De asemenea, prin consumul de **Usturoi**, sunt atenuate colicile produse de dispepsiile de fermentație. El se manifestă și în stimularea apetitului, ca și în tonifierea stomacului. Contribuind la eliminarea balonărilor, **Usturoiul** este și carminativ. De asemenea, stimulează secrețiile biliare (efect coleretic). Cunoscute bine încă din Antichitate, proprietățile antihelmintice se manifestă îndeosebi asupra limbricilor, oxiurilor, teniei, fiind în acest sens considerat printre speciile medicinale de bază.

Acțiunea dezinfectantă, combinată cu cea expectorantă și calmantă a spasmelor musculaturii netede, face ca **Usturoiul** să fie recomandat în bronșite cronice, gripe și rinite. Se recomandă și în astm (inclusiv în crize), emfizem pulmonar și tuse convulsivă.

Diureza este sporită prin consumul de **Usturoi,** cu eliminarea accentuată de acid uric și urați. **Usturoiul** se dovedește astfel util în litiaza urică, precum și în diateze urice (gută, reumatism, artritism), în afară de oligurie, hidropizie, edeme ale picioarelor.

Extern. Și în uz extern sunt de mare importanță proprietățile antiseptice ale **Usturoiului,** fiind folosit în plăgi infectate, ulcerații.

Se citează proprietățile de sedare a unor algii (dureri) de natură reumatică sau ca urmare a unor inflamații ale conductului auditiv extern.

În tratamentul oxiuriazei, tratamentul extern se folosește în clisme, combinat cu cel intern.

În fine, **Usturoiul** este un remediu util contra bătăturilor și negilor.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumat ca atare, zilnic minimum 2–3 bulbili (căței) zdrobiți.

Decoct din 2–3 bulbili zdrobiți, fierți 15–20 minute în 200 ml apă sau lapte, cantitatea rezultată bându-se în cursul unei zile.

Sirop din 50 g **Usturoi** fiert în 200 ml apă, se filtrează, se îndulcește cu 50 g zahăr și se iau 2–3 linguri pe zi (în cazul teniei se bea întreaga cantitate dimineața pe stomacul gol, repetându-se mai multe zile la rând, până la expulzarea parazitului).

Tinctură din sucul rezultat prin zdrobirea **Usturoiului** cu o proporție egală de alcool 40°, se iau 2–3 lingurițe pe zi, timp de 10 zile pe lună.

Rețeta de tinctură din medicina tradițională chineză: 350 g bulbili bine zdrobiți se lasă la macerat la loc răcoros timp de 10 zile în 350 ml alcool de 85 centigrade. După acest răstimp, se filtrează și se mai lasă 3 zile la limpezire. După decantare, se păstrează în sticle brune, bine astupate, la temperatură moderată. Se administrează după următoarea schemă:

NR. PICĂTURI

ZIUA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Dimineața	1	4	7	10	13	16	19	22	25	24	21	18	15	12	9	6	3
La prânz	2	5	8	11	14	17	20	23	25	23	20	17	14	11	8	5	2
Seara	3	6	9	12	15	18	21	24	25	22	19	16	13	10	7	4	1…

Doza este exprimată în numărul de picături. După cum se vede, se merge cu doze progresive, pornind de la o picătură în dimineața primei zile, la prânz două picături, seara 3 picături ș.a.m.d., ajungându-se în ziua a 9-a la 25 picături de trei ori pe zi. Apoi dozele scad treptat până la o picătură în cea de-a 17-a zi, când se reia tratamentul după aceeași schemă, până la epuizarea extractului alcoolic. Cantitățile menționate se iau în 50 ml lapte sau apă (îndulcite sau nu cu miere), cu 20–30 minute înainte de mesele principale. Deși modul de administrare este foarte minuțios, chiar dificil pentru noi, europenii, totuși dă rezultate bune în boala hipertensivă și ateroscleroză, iar efectele acestui tratament se păstrează pe timp de 3–5 luni, după care cine are răbdare poate relua tratamentul.

Macerat la cald, cu efecte vermifuge (contra limbricilor și oxiurilor), din 3–4 bulbili zdrobiți într-o cană cu apă sau lapte în clocot; se lasă peste noapte, iar dimineața se bea întreaga cantitate (pe o perioadă de 3 săptămâni la rând).

Suc, 20 g la 200 ml lapte, cald, băut dimineața, cu efect vermifug.

Câteva picături de suc pe puțin zahăr, luat în momentul crizei de astm.

În prezent există numeroase produse din **Usturoi** sub formă de capsule sau gelule, cum sunt Herbaforte și Herbastin (Fares Orăștie) etc.

Soluție cu 10% suc și 1–2% alcool pentru dezinfectarea rănilor, ulcerațiilor.

Tampon îmbibat în suc pentru calmarea durerilor de urechi.

Cataplasme cu **Usturoi** ras aplicat seara și păstrate până dimineața, timp de cca 15 zile, pentru combaterea negilor și bătăturilor.

Aplicații de bulbili fierți, puși cât se pot suporta de calzi pe zona interesată (se repetă de mai multe ori pe zi).

PRAZUL

ALLIUM PORRUM L.
(FAM. LILIACEAE)

Originar din bazinul mediteranean, a fost bine cunoscut încă din Antichitate. Din papirusurile egiptene, de pildă, se cunoaște că faraonul Cheops l-a recompensat regește pe un medic care l-a scăpat de o afecțiune urinară cu... „100 de legături de **Praz**". Apreciat în Iudeea, menționat în „Cartea numerelor", era considerat la greci și romani un veritabil remediu. Hippocrate i-a stabilit astfel numeroase acțiuni, multe fiind valabile și azi. Acțiunea emolientă, expectorantă și cea pectorală au fost foarte cunoscute. Detestatul Nero, despre care se știe că ținea să fie considerat un mare artist, folosea intens **Prazul** pentru curățirea corzilor sale vocale, de unde și porecla sa „Porofagul". Prazul a fost foarte apreciat și în timpul Evului Mediu. În România se cultivă pe mari suprafețe, în special în sudul și estul țării, mai puțin în Ardeal, Banat și Crișana.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Prazul conține 87–90% apă, 52% protide, 4% hidrați de carbon, grăsimi 0,4%, 3 mg% sodiu, 130 mg% potasiu, 50 mg% calciu, 25 mg% fosfor, 0,6% fier, 20 mg% vitamina A, 0,05 μg % vitamina B1 și B2, 0,3% niacină și 30 mg vitamina C. Sub formă de microelemente, sunt prezente magneziul, manganul, sulfatul și siliciul. Conține și un ulei volatil, în cantități mici, format dintr-un compus sulfo-azotat, precum și mucilagii și celuloză. Valoarea energetică este apreciată la 22 kcal din care cantitatea resorbită este de cca 79%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Ca și în cazul **Cepei**, la **Praz** sunt dominante proprietățile diuretice, diureza făcându-se cu eliminarea masivă a ionului de sodiu (efect declorurant, util pentru suferinzii cardiaci, renali, diminuând edemele, retenția generală de apă în țesuturi), precum și de acid uric și urați, de unde recomandările în litiaza urică, gută, artritism, azotemie, ateroscleroză etc.

Prazul este un laxativ remarcabil și un calmant al stărilor iritative ale tractului digestiv. Se citează că radicelele (popular „mustăți") au proprietăți vermifuge contra limbricilor și oxiurilor.

Deosebit de bun emolient, este util în inflamațiile acute și cronice ale căilor respiratorii, răgușeală, tuse, faringită, traheită. Este considerat, de asemenea, un adjuvant în ateroscleroză.

Extern. Prin proprietățile sale calmante și maturative, este cunoscut de mult timp ca fiind util în furuncule, ulcerații supurate, gută, angine.

Aplicațiile calde pe abdomen favorizează emisia urinei în cazurile de retenție, iar prin tamponarea mucoasei nazale, se opresc hemoragiile.

Un remediu din medicina populară contra bătăturilor recomandă aplicații locale cu un macerat de frunze de **Praz** timp de o zi în oțet. Se caută să se țină cât mai mult (6–8 ore) în contact cu zona respectivă și se repetă câteva zile la

rând. Are efecte favorabile și contra hemoroizilor externi.

Cosmetică. Acțiunea sa emolientă, datorată mucilagiilor, și cea decongestivă fac din **Praz** una din legumele cu efect favorabil asupra tenurilor; de asemenea, este activ în acnee și în atenuarea petelor de roșeață (cuperoză).

În cosmetica părului, **Prazul** este pentru părul brun ceea ce este **Mușețelul** pentru părul blond, respectiv are rolul de a-i da reflexe foarte frumoase.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumat ca atare.

Decoct foarte concentrat; băut regulat, este un foarte bun diuretic. Decoctul servește și pentru clătirea părului brun.

Sirop pectoral din decoct foarte concentrat amestecat cu o greutate egală de miere. Se iau 4–5 linguri pe zi.

Extern. Conform recomandărilor din text.

GRUPA LEGUMELOR DIN FAMILIA SOLANACEELOR

Aduse din Lumea Nouă de conchistadori (exceptând pătlăgelele vinete), plantele comestibile din familia *Solanaceelor* au cucerit încetul cu încetul Europa, devenind astăzi legume de bază. Grupa constituită pe criteriul înrudirii botanice, respectiv al apartenenței la aceeași familie *(Solanacee)*, cuprinde plante de la care se consumă fie tuberculii (cartoful), fie fructificațiile (tomate, ardei, vinete). Din punct de vedere medical, de interes mai deosebit sunt cartofii și, într-o măsură mai redusă, ardeii și tomatele, în timp ce vinetele au efecte cu totul neînsemnate. În general, se poate afirma că la această grupă predomină net importanța nutritivă față de cea terapeutică, aceasta din urmă fiind legată în special de aportul de săruri minerale și de vitamine.

CARTOFUL

SOLANUM TUBEROSUM L.
(FAM. SOLANACEAE)

A fost adus din Lumea Nouă de către conchistadori la ordinul regelui Filip al II-lea. Prima descriere a sa a fost făcută în 1550 de Pedro de Creza, tovarăș de călătorie al lui Pizzaro, cuceritorul Perului, care face obervația că, în zonele înalte și umede de acolo, această plantă, sub denumirea de „papas", era baza alimentației incașilor. Răspândirea acestei plante în Europa, cu tuberculi cât o cireașă și cu gust destul de neplăcut, s-a făcut destul de anevoie, din moment ce în anul 1601 Clasius o descria în lucrarea sa „Rariorum plantarum historia" („Istoria plantelor rare"). În Anglia a fost introdusă, după unii, de vestitul corsar Francis Drake, iar după alții de amiralul Releigh. A fost cultivată în grădinile de flori și utilizată ca plantă medicinală, ca adevărat elixir de viață lungă, părere împărtășită chiar de Bacon. Dar meritele ameliorării și răspândirii plantei îi revin farmacistului francez Parmentier (sec. al XVIII-lea), horticultor amator, care obține cartofi cu tuberculi mari, dar care, fiind și psiholog și mizând pe slăbiciunile omenești, a pus o pază puternică în jurul unui teren cultivat cu cartofi, pentru a stimula curiozitatea și... furtul în timpul nopții și, prin aceasta, răspândirea **Cartofului**. Cartoful se cultivă astăzi pe scară largă, cu numeroase soiuri, în special în zona temperată. Tuberculii, alături de marea lor valoare nutritivă, au și unele proprietăți medicinale.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Conținutul în apă este de 74–75%, în proteine de 2%, în hidrați de carbon între 19–22%, lipide cca 0,15%, sodiu 445

mg%, calciu 13 mg%, fosfor 60 mg%, fier 0,9 mg%, vitamina A 5 μg%, vitamina B1 0,10 mg%, vitamina B2 0,05 mg%, vitamina B6 0,2 mg%, niacină 1 mg%, vitamina C 20 mg%, acidul pantotenic de 0,3–0,6 mg%, iar cel folic în cantitate de 0,2 mg%. Dintre microelemente sunt prezente: magneziul, manganul, sulful și cuprul. **Cartoful** conține și mici cantități de acid citric și malic.

Sub aspect energetic, cartofii fără coajă conțin 85 kcal pentru fiecare 100 g, din care cantitatea de energie resorbită este de 94%, ceea ce înseamnă că un kilogram de cartofi asigură organismului 800 kcal.

Sub aspect toxicologic, toate părțile verzi ale plantei, în special fructele, conțin solanină, substanță toxică, alături de alți alcaloizi toxici (cachonină, demissină). Și tuberculii verzi conțin solanină.

Conform unei relatări istorice mai vechi, la început europenii nu știau ce parte din **Cartof** este comestibilă și au început să consume fructele plantei, ceea ce a dus la intoxicații grave. Din acest motiv, prin ordin regal, s-a hotărât ca toate culturile de cartofi să fie arse. Când tuberculii au fost copți în jar, s-a constatat că au un miros și un gust foarte plăcut și că nu produc intoxicații. De atunci se utilizează numai tuberculii, după cum spune istorioara relatată.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. **Cartoful** are proprietăți diuretice utile în litiaza renală și vezicală datorită conținutului ridicat în potasiu, fiind recomandat și în regimul cardiacilor și bolnavilor renali. Cât privește recomandarea pentru cardiaci, în anumite limite are o acțiune apropiată de a digitalicelor. Se citează că în timpul primului război mondial, în Viena supusă privațiunilor, se recomanda cu succes, în locul digitalicelor, consumul a câte 1 kg de cartofi pe zi.

În regimurile diabeticilor, înlocuirea pâinii cu 1–1,5 kg cartofi copți în coajă sau fierți, o zi pe săptămână, are efecte favorabile și duce la scăderea simptomelor specifice glicozuriei, poliuriei și polidipsiei, datorită conținutului bogat în potasiu, magneziu, acid citric și acid malic.

În fitoterapia aparatului digestiv, consumul cartofilor este util în tratarea gastritelor hiperacide, a ulcerului gastric și duodenal, ca și în dispepsii. Literatura citează că Alexandre Dumas s-a vindecat de o afecțiune gastrică numai cu regim de cartofi. Contra părerilor generale potrivit cărora cartofii îngrașă, aceștia se recomandă în dieta împotriva obezității, îngrășarea datorându-se grăsimilor sau sosurilor cu care, de regulă, sunt consumați cartofii. Hepaticilor li se recomandă, de asemenea, cura de cartofi, îndeosebi celor cu litiază biliară. Se mai citează utilizarea lor pentru suferinzii de hemoroizi.

Extern. Cartofii reprezintă un excelent maturativ și calmant în panarițiu și contuzii.

De asemenea, ei sunt un remediu simplu și eficace contra arsurilor și insolațiilor, precum și în unele forme de iritații ale pielii.

Inhalațiile cu aburi de cartofi sunt utile în afecțiuni ale căilor respiratorii însoțite de tuse uscată. În fine, aplicațiile locale dau bune rezultate și în retragerea edemelor pleoapelor.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumați ca atare în preparate culinare ușoare, în special copți sau fierți în coajă.

Suc proaspăt, cu deosebire în afecțiuni gastrice.

Cataplasme cu tuberculi cruzi rași, contra arsurilor și insolațiilor.

Cataplasme cu cartofi fierți, ca maturativ în panarițiu și contuzii.

Pudră din făină de cartofi, presărată pe piele, pentru atenuarea iritaţiilor.

Inhalaţii cu abur de cartofi fierţi pentru calmarea tusei.

Observaţii. Partea aeriană a **Cartofului** se folosea odinioară în cataruri pulmonare şi nevralgii, practică părăsită astăzi, fiind riscantă din cauza solaninei care este prezentă în lujeri, în mugurii germinaţi şi în părţile verzi ale unor tuberculi. În uz extern, cataplasmele sunt calmante şi emoliente.

TOMATELE

LYCOPERSICUM ESCULENTUM MILL.
(SOLANUM LYCOPERSICUM L.)
(FAM. SOLANACEAE)

Planta este originară din Peru, unde era cultivată în grădinile aztecilor, iar numele ei a rămas nealterat: „tomata". Sub denumirea de „mere peruviene", tomatele aduse de conchistadori în Europa au fost primite cu rezerve, fiind folosite la început ca plante ornamentale, cu fructele lor roşii şi mici cât cireşele, pentru ca abia spre sfârşitul sec. al XVIII-lea să fie ameliorate şi introduse în rândul plantelor alimentare de mare importanţă. Ca şi în cazul altor plante, în patria de origine se pare că tomatele au fost folosite iniţial în scop medicinal. Totuşi, astăzi plasăm tomatele în rândul legumelor cu importanţă medicinală moderată.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Tomatele conţin 90% apă, cca 2% protide, 3% hidraţi de carbon, 6 mg% sodiu, 285 mg% potasiu, 13 mg% calciu, 25 mg% fosfor, 0,5 mg% fier, 130 mg% vitamina A, 0,03–0,05 mg% vitamina C şi mici cantităţi de vitamina E şi K. Conţinutul în lipide este redus (0,03%). Dintre acizii organici sunt prezenţi: acidul citric, malic, pectic, precum şi oxalaţi etc. Microelementele sunt prezente prin: magneziu, zinc, cupru, nichel, cobalt, brom şi iod. Culoarea roşie a tomatelor este datorată prezenţei carotenoidului licopină care este uşor absorbit de organism, fiind un antioxidant eficient care apără corpul de radicalii liberi, în special în asociere cu vitaminele E şi C. Valoarea energetică este de 16 kcal la 100 g din care se resoarbe 89%.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Prin consumul de tomate se realizează o micşorare a vâscozităţii sângelui şi, prin aceasta, o reducere a riscului de tromboză şi ateroscleroză, ca şi o ameliorare a afecţiunilor vasculare.

Ele sunt utile în hipoaciditate şi în atonia stomacului, stimulând secreţia de suc gastric şi având acelaşi efect şi asupra secreţiei pancreatice.

Tomatele sunt uşor laxative şi diuretice, cu eliminarea de uraţi, fiind utile în azotemie şi litiază urică.

Având o valoare nutritivă redusă, sunt indicate în curele de slăbire, iar conţinutul ridicat în vitamine le face să fie indicate în hipovitaminoze.

Prin conţinutul ridicat de oxalaţi, tomatele sunt contraindicate în tendinţe de litiază oxalică şi alte diateze oxalice.

Extern. Tomatele reprezintă un adjuvant util în acnee.

Cosmetică. În cosmetica tenului, ele se recomandă ca fiind foarte active în curăţirea tenurilor grase, cu puncte negre.

De asemenea, se află printre vegetalele cele mai importante în cosmetica mâinilor, catifelându-le şi atenuând sau îndepărtând în special iritaţiile produse de detergenţi.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate ca atare.

Suc, în special în dieta de slăbire.

Mască de ten cu fructe zdrobite, ţinute cel puţin 20 minute pe faţă.

Tamponarea obrazului cu felii de tomate, de mai multe ori pe zi, în cure de 3–4 săptămâni, contra acneei.

Lapte nutritiv pentru cosmetica mâinilor: din 50 ml suc de tomate, o linguriță de glicerină și un vârf de cuțit de sare; se lasă cât mai mult să pătrundă în dermă și se masează pielea ușor.

Există și suplimente nutriționale care conțin extract uscat de tomate, cum este produsul Herbaforte (Fares Orăștie), Splendor Ltd, VITA-CAPS.

ARDEIUL

CAPSICUM ANNUUM L.
(FAM. SOLANACEAE)

Originar din America de Sud și Centrală, amintit chiar de către medicul lui Columb, Chanca, în timpul celei de a doua expediții din 1494, care arată că, sub numele de Agi, era folosit de indigenii din Hispaniola. Adus în sec. al XVI-lea în Europa și descris amănunțit de Clusius în 1584, este una din legumele de mare importanță și totodată cu o mare variabilitate. Cele mai importante varietăți sunt: var. *Grossum* (L.) Sendter — **Gogoșarul**, **Ardeiul gras;** var. longum (DC) Sendter — **Ardeiul lung;** var. *Cerasiforme* Willd — **Ardeiul cireașă;** var. *Frutescens* L. — **Ardeiul iute** de Cayenne.

După altă clasificare, **Ardeiul gras**, **Gogoșarul** și **Ardeiul lung** ar intra în subspecia *Macrocarpum*, în timp ce **Ardeiul iute,** în subspecia *Microcarpum.*

Cel mai important, din punct de vedere medical, este **Ardeiul iute,** cunoscându-se faptul că Szent Gyorgy a fost răsplătit cu un premiu Nobel pentru obținerea pentru prima dată a vitaminei C tocmai din **Ardeiul iute.**

În România, se cultivă pe cca 15.000 ha.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Conținutul în protide este redus (1%), iar în hidrocarbonate este de cca 4%. Dintre glucide, în funcție de soi sau de varietate, ardeii conțin glucoză (7,33% s.p.), fructoză (1,99% s.p.), zaharoză (0,34% s.p.), amidon (1,78–4,40% s.u.), precum și hemiceluloză (0,85–3,14 g% s.u.), substanțe pectice (7,8–9,8 g% s.u.), celuloză 14,83 g% s.u. în fructele verzi și 13,50 g% în fructele uscate. Conținutul în lipide este de 0,33%, iar în carotenoide de 127–284 mg/kg. Se adaugă și mici cantități de ulei volatil (după C. Pârvu, 1997). Conține mici cantități de sodiu (2 mg%), 165 mg% potasiu, 9 mg% calciu, 20 mg% fosfor și 0,6 mg% fier, iar dintre microelemente sunt prezente Mn, Cu, Co. Conținutul în vitamina C este remarcabil, cca 150 mg%, în vitaminele B1 și B2 câte 0,05 mg%, iar în vitamina A 230 µg%. Varietatea iute conține o substanță iritantă, revulsivă: capsicina.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. În afară de proprietățile vitaminizante comune tuturor varietăților de **Ardei**, celelalte utilizări se datorează proprietăților iritante ale **Ardeiului iute.** Prin acestea este un excitant digestiv, util în dispepsii atone, însă reversul este contraindicația pentru gastrite, ulcere, hemoroizi, stări digestive — afecțiuni pe care le agravează.

Foarte interesantă este recomandarea pentru persoanele care vor să se dezobișnuiască de consumul băuturilor alcoolice, tinctura de **Ardei iute** putând fi recomandată în cure de dezalcoolizare, când apare „nevoia" de a bea.

Extern. **Ardeiul iute,** datorită proprietăților iritante, este revulsiv și rubefiant, fiind recomandat în lumbago, algii reumatice, crampe musculare, entorse. Tot prin efectul stimulant se recomandă în oboseala corzilor vocale. Se citează și utilizarea în angine.

Cosmetică. Ca energic tonic capilar, recomandarea tincturii de **Ardei iute** se

bazează pe faptul că, prin efectul revulsiv, circulaţia sangvină în zonă este stimulată, provocându-se o irigare mai bună, deci o troficitate crescută la nivelul rădăcinii firului de păr.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumat ca atare.

Decoct cu 1–2 ardei iuţi la 100 ml apă în gargarisme pentru combaterea oboselii corzilor vocale.

Aplicaţii pe gât cu ardei iute mărunţit şi încălzit, contra anginei.

Principalul preparat este tinctura din 20 g ardei maceraţi 7–8 zile în 100 ml alcool, utilizată astfel: 1–30 picături într-un ceai amar (de ex. de **Lichen de piatră, Anghinare, Unguraş, Schinel, Ţintaură**), luate, în cura de dezalcoolizare, în locul băuturilor alcoolice.

Extern. Fricţiuni stimulente energice la rădăcina părului, comprese cu tinctură în combaterea algiilor, pentru prepararea vatei termogene.

PĂTLĂGELELE VINETE

SOLANUM MELONGENA L.
(FAM. SOLANACEAE)

Relativ târziu introduse în cultură (sec. al XV-lea), provenind din India, China şi Birmania, unde cresc în stare sălbatică, **Pătlăgelele vinete** sunt mult apreciate pentru valoarea lor culinară, însă se digeră mai greu, fiind mai puţin recomandate sau chiar contraindicate în afecţiunile stomacale şi intestinale.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Conţin 92% apă, 1,3% protide, 0,2% lipide, 5,5–6% hidraţi de carbon şi numeroase săruri minerale: sodiu 5 mg%, 220 mg% potasiu, 10 mg% calciu 15 mg% fosfor, 0,5 mg% fier, 15 mg% sulf, precum şi magneziu, mangan, zinc, cupru, iod, ca microelemente. **Pătlăgelele vinete** conţin cca 4 µg% vitamina A, 0,05 mg% din vitaminele B1 şi B2, 0,06 mg% niacină şi cca 6 mg% vitamina C. Ca atare (fără ulei), au valoare energetică redusă: 27 kcal la 100 g parte comestibilă.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Pătlăgelele vinete sunt recomandate în bolile cardiovasculare, renale, hepatice, în diabet, în reumatism, gută, iar în afecţiunile pancreatice ca stimulent. Au şi proprietăţi uşor diuretice, fiind recomandate în oligurie. Literatura de specialitate citează şi proprietăţile sedative şi tonice în anemie.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumate sub formă de preparate culinare.

Frunzele sub formă de cataplasme în arsuri, abcese, hemoroizi.

GRUPA VERZEI

Este o grupă extrem de unitară, formată din plante bianuale aparţinând nu numai aceleiaşi familii *(Cruciferae)*, ci chiar şi aceluiaşi gen *(Brassica)*. Originare din bazinul mediteranean, ele constituie produse alimentare de bază. **Varza** (cu diferitele ei varietăţi) are şi o mare importanţă fitoterapeutică, în timp ce pentru altele **(Conopida)** nu sunt citate utilizări medicinale.

VARZA

BRASSICA OLERACEA L.
(FAM. CRUCIFERAE)

Plantă cultivată de mai bine de 7 milenii în Europa, **Varza** a fost apreciată pentru proprietăţile terapeutice de către Hippocrate, Chrysip, Pliniu cel Bătrân, Galen, ajungându-se a fi considerată un adevărat panaceu, ceea ce l-a făcut pe Caton Cenzorul să afirme că prin folosirea curentă a **Verzei** de către romani, aceştia se vor putea lipsi de medici pentru mii de ani. Dar cum imperiile nu du-

rează milenii, nici conceptul de „panaceu" nu a rezistat timpului. Fitoterapia modernă, mai analitică și mai critică, îi recunoaște însă **Verzei** o serie de proprietăți foarte importante, care fac din ea un veritabil „aliment-medicament". Încă din secolul al XVI-lea se cunoștea proprietatea de-a ameliora ulcerul gastric.

Dintre varietățile de **Varză, cele mai** importante din punct de vedere medicinal sunt următoarele: var. capitata L. forma albă (Lam.) D.C. — **Varza albă**; var. capitata L. forma rubra L. — **Varza roșie**; var. gemmifera D.C. — **Varza de Bruxelles.**

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

În funcție de varietate, **Varza** conține apă între 85% **(Varza de Bruxelles)** și 92% **(Varza albă)**. Și conținutul în protide este diferit: **Varza albă** conține cca 1%, în timp ce **Varza de Bruxelles** 4%. Conținutul în grăsimi este cuprins între 0,2–0,9%, iar cel în hidrați de carbon între 3,5–11,2 **(Varza albă)**. Conținutul în sodiu este între 6–10 mg% la **Varza de Bruxelles.** Conținutul în calciu este de 35 mg%, în fosfor între 20–70 mg%, în fier între 0,4–0,9 mg%. De menționat este faptul că poluarea mediului determină acumularea unor microelemente ca: Sr, Pb, Cd, Co, Cr, Ni, As, Hg, unele dăunătoare pentru organism. Deci atenție la proveniență! Conținutul în vitamina A este de numai 6 µg% la **Varza albă,** iar la cea de Bruxelles de 65 µg%. Conținutul în vitaminele B1 și B2 este de 0,05–0,10 mg%, în niacină 0,03–0,05 mg%, iar în vitamina C 36–84 mg%. Mai conține și vitaminele K și F. Valoarea conținutului în aceste substanțe la **Varza roșie** se situează între **Varza albă** și **Varza de Bruxelles.**

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Varza are un efect deosebit asupra gastritelor hiperacide și ulcerului gastric, datorită acțiunii conjugate a vitaminei U (ca protectoare a mucoasei) și vitaminei K — antihemoragice, citându-se experiențele făcute la Universitatea Stanford — USA, conform cărora din 65 cazuri au fost vindecate 62 în timp de 3 săptămâni. În mod secundar, dă rezultate bune în senzațiile de pirozis, vomismente, catar, dispepsii hepatobiliare. Îndeosebi **Varza roșie,** datorită acidului lactic, este un dezinfectant al tractului digestiv și stimulentă a digestiei, iar zeama este puternic laxativă, în timp ce **Varza** ca atare este antidiareică. Sucul de **Varză** are acțiune anti-parazitară (antihelmintică) contra oxiurilor și limbricilor.

În privința aparatului respirator, **Varza** (în special cea roșie) este un bun pectoral în bronșite, laringite, alte forme de catar al căilor respiratorii, cu efecte favorabile și în astm.

Cura de **Varză** are o acțiune diuretică marcantă, ducând la resorbția edemelor. De asemenea, se recomandă în litiaza urinară. Prin diureza crescută, se ameliorează stările de ascită și ciroza.

Principiul hipoglicemiant conținut în **Varză,** destul de activ, dar instabil, o recomandă, nu ca tratament propriu-zis, ci ca aliment în dieta diabeticilor. Acțiunea este și mai puternică pentru **Varza de Bruxelles.**

Un grup de cercetători ai Universității din Texas au preparat din **Varza albă** un extract numit „glutamină", care a fost utilizat în tratamentul alcoolismului. Aceiași cercetători au demonstrat că sucul celular de **Varză albă** este eficient nu numai în ulcerele gastrice și duodenale, dar și în ulcerul peptic.

Varza este un dezinfectant general, cu efect îndeosebi asupra germenilor Gram-negativi. Asupra bacilului lui Eberth, agentul febrei tifoide, are o acțiune bacteriolitică remarcabilă, datorită

acidului lactic care se formează prin păstrarea **Verzei albe** crude.

Pentru a încheia acest tablou vast, nu trebuie uitate proprietățile antianemice și sedative, ca și efectul favorabil în artrite (în acest caz asociindu-se cu tratamentul extern).

Extern. Din medicina tradițională se cunosc recomandările **Verzei** pentru calmarea durerilor musculare, a nevralgiilor reumatismale (cu efect deosebit în lumbago, sciatică), gutoase, ba chiar faciale și dentare.

Proprietățile decongestive, cicatrizante și antiseptice fac din ea un remediu în contuzii, plăgi (chiar pentru cele grave, atone, cu procese cangrenoase, necroze).

Aceleași proprietăți, împreună cu cea de regenerare tisulară, fac utilă **Varza** în ulcere varicoase, arterite, alte afecțiuni vasculare manifestate la vasele superficiale (ca, de exemplu, hemoroizi).

Pentru proprietățile maturative, se folosește în abcese, flegmoane, furuncule, panarițiu.

Ajutând cicatricea, producând o intensificare a circulației în zona interesată, **Varza** se recomandă atât pentru degerături, cât și pentru arsuri, calmând totodată durerile provocate de Zona Zoster. În afecțiuni dermatologice, are o acțiune pozitivă în diverse tipuri de eczeme și acnee.

Tratamentul extern se poate asocia cu cel intern în colici nefritice, dar mai ales în afecțiuni pulmonare (bronșite, pleurezii) sau cataruri ale căilor respiratorii superioare. Este studiat efectul pe care îl are asupra tumorilor externe, citându-se unele rezultate încurajatoare.

Cosmetică. Sucul de **Varză** se utilizează contra acneei.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumată ca atare, în salate de crudități sau preparate culinare ușoare (pentru care se recomandă 300–400 g pe zi).

Cure de suc, un pahar pe zi, între mese. Odinioară, marele savant rus Mecinikov spunea: „În regiunile unde se consumă multă **Varză** crudă, longevitatea este mult mai mare."

Decoct pectoral pentru fluidificarea secrețiilor bronșice, preparat din 60 g la 0,5 l apă, adăugându-se 70 g miere.

Varza fiartă îndelung, cu efecte antidiareice.

Gargarisme cu suc și miere (sau gălbenuș de ou bătut cu suc de **Varză**).

Aplicații direct pe piele cu frunze strivite (cu o sticlă de 1 litru) pe o masă și curățate de nervura principală, fixate cu un pansament. Se schimbă de 2 ori pe zi.

Loționări cu suc proaspăt pentru acnee.

CONOPIDA

BRASSICA OLERACEA VAR. BOTRYTIS SUB VAR. CAULIFLORA

Are proprietăți similare cu **Varza.** Sub aspect alimentar, prezintă avantajul că are un conținut mai scăzut în celuloză. Compoziția chimică este asemănătoare **Verzei,** diferind doar cantitativ.

În stare proaspătă, **Conopida** conține 90–94 % apă, 2,2–2,8 g % proteine, 0,3 g % lipide, 3,5 g% glucide, vitamina A (0,04 mg%), B1 (0,1 mg%), PP (0,6 mg%), C (59–135 mg%), vitamina B6 și K în cantități mici. Dintre sărurile minerale sunt prezente: Na (10 mg%), K (420 mg%), Ca (25 mg%), Mg (17 mg%), Fe (1 mg%), Cu (0,14 mg%), P (60 mg%), S (29 mg%), Cl (30 mg%), iar dintre microelemente: Zn, Mn, B, Si, F, I.

GULIA

BRASSICA OLERACEA L.
VAR. GONGYLODES
(FAM. BRASSICACEAE CRUCIFERAE)

Desigur că aducerea din Lumea Nouă, imediat după descoperirea ei, a unor alimente de mare importanță — să nu numim

dintre ele decât **Porumbul, Cartoful, Tomatele** — a schimbat cu totul ponderea diverselor resurse vegetale în alimentație. În mod inevitabil, alte legume au cunoscut un recul, acesta fiind și cazul **Guliei**, legumă bine cunoscută din Antichitatea greacă și romană. Pliniu cel Bătrân o numește „Varză pompeiană", iar apoi o găsim menționată în grădinile lui Carol cel Mare, ca și în opera reformatorului agronomiei franceze de la granița secolelor al XVI-lea–al XVII-lea, Olivier de Serres.

Provenită din specia spontană *Brassica rupestris*, originară din zona mediteraneană, **Gulia** este rudă apropiată cu **Varza**, având însă particularitatea de a depune în țesutul parenchimatic al tulpinei substanțe de rezervă, aceasta dezvoltându-se foarte mult și reprezentând partea utilizată în alimentație.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Gulia conține cca 89% apă, 1,8–2,5% protide, 5,9% glucide, 0,2% grăsimi, 1,7% celuloză. Mai conține mici cantități de provitamina A, vitaminele B1 și B2, C și săruri minerale. Valoarea calorică este de 36 kcal pentru 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Sub raport terapeutic, **Gulia** are o valoare mai modestă decât **Varza.**

Consumul guliilor are o oarecare acțiune diuretică, contribuind și la resorbția edemelor.

Sunt, de asemenea, slab pectorale, utile în bronșite, laringite, alte forme de catar ale căilor respiratorii.

Gulia are proprietăți antidiareice.

Cu maioneză preparată din gălbenuș de ou, untdelemn și suc de lămâie, ea este un aliment nutritiv ușor asimilabil.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumată ca atare sau sub formă de suc în afecțiuni stomacale, ca hiperaciditatea.

Ca antidiareic, un decoct prelungit cu cca 200 g la litru.

Sub formă de supă dietetică.

GRUPA LEGUMELOR DE LA CARE SE CONSUMĂ FRUNZELE

Grupă de plante alimentare cultivate sau provenind din flora spontană. Din punct de vedere botanic, gruparea este eterogenă, speciile respective provenind de la reprezentanți ai familiei *Urticaceae* **(Urzica)**, *Chenopodiaceae* **(Spanacul, Loboda)**, *Polygonaceae* **(Ștevia, Măcrișul)**, *Ranunculaceae* **(Untișorul)**, *Cruciferae* **(Năsturelul)** și *Compositae* **(Andivele, Salata verde)**, având comun faptul că de la ele se consumă frunzele și porțiuni din părțile aeriene. Plantele din această grupă arbitrară prezintă avantajul că majoritatea dintre ele apar primăvara timpuriu, fiind principala sursă de vitamine în această perioadă, când celelalte fructe și legume sunt în cantitate mai mică și, prin conservare, își pierd o parte din proprietățile alimentare și terapeutice.

URZICA

URTICA DIOICA L.
(FAM. URTICACEAE)

Atât Urzica mare *(Urtica dioica)*, cât și **Urzica mică** *(Urtica urens L.)* sunt specii răspândite aproape pe întreg globul terestru. În unele părți ale zonelor tropicale și subtropicale, planta ajunge la 4 m înălțime și are tulpina lemnoasă ca orice arbust.

Cunoscută de multă vreme, încă din Antichitate, ca plantă textilă, alimentară și medicinală, **Urzica mare** este întâlnită în comerț ca materie primă farmaceutică sub denumirea de „Herba et Radix Urticae majoris", iar **Urzica mică** sub

denumirea de „Herba et Semen Urticae minoris".

De la ambele specii se recoltează în scop alimentar tulpinile foarte tinere și frunzele care apar primăvara devreme.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Urzica conține protide formate dintr-un mare număr de aminoacizi, substanțe de natură glucidică, amine, steroli, hormoni vegetali, enzime, cetone (metilheptenona și acetofenona), ulei volatil, substanțe grase, acid formic și acetic, provitamina A, vitaminele B1, B2, C și K (cca 400 U.I. pe gram), acid pantotenic, acid folic, clorofilă (0,3–0,8%), protoporfirină și coproto-porfirină, beta-caroten, taninuri, săruri de potasiu, calciu, magneziu, fier, siliciu, fosfați etc. Substanța vezicantă pentru piele a plantei proaspete este formată din acid formic, o enzimă și o toxalbumină, substanță puțin definită din punct de vedere chimic. Prin opărire sau prin uscare, aceste substanțe își pierd proprietățile vezicante.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. În litratura veche și în medicina tradițională, gama recomandărilor terapeutice ale **Urzicii** este mare și variată. Cercetările mai recente au confirmat o parte din aceste recomandări, care se referă la acțiunea hemostatică (vitamina K și taninuri), astringentă, hematopoetică, ușor hipoglicemiantă, diuretică sau extrem antiseptică și stimulatoare a epitelizării tegumentelor lezate. Tot experimental, s-a dovedit că extractul apos inhibă dezvoltarea diferiților agenți patogeni din genurile Shigella, Staphilococcus, Pasteurella ș.a.

Acțiunea diuretic-depurativă se manifestă prin eliminarea acidului uric, a clorurilor și a ureei. Pe baza acestei acțiuni este justificată utilizarea empirică în staze, edeme, gută, reumatism și ca depurativ al țesutului conjunctiv.

În stare tânără, când conținutul în substanțe vezicante este extrem de redus, este considerată ca un bun aliment și medicament. Stimulează pofta de mâncare. Conținutul mare în secretină o situează pe același plan cu **Spanacul.** Stimulând secrețiile gastrice, intestinale și pancreatice, și utilizarea în insuficiența gastrointestinală și pancreatică este justificată. Prin conținutul ridicat în clorofile, xantofile, fier și vitamina C, accelerează hematopoeza, fiind recomandată în anemia cu deficit de hemoglobină și eritrocite.

Extern. Pe lângă acțiunea favorabilă de epitelizare a tegumentelor, clorofila extrasă din **Urzică** este utilizată în industria cosmetică, în compoziția pastei de dinți, a șamponului, precum și în dermatologie. Tinctura de rădăcină de **Urzică** se utilizează, în amestec cu alte tincturi din plante, contra căderii părului.

În medicina tradițională la diferite popoare, frunzele de **Urzică** proaspete se utilizează ca revulsiv în algii reumatismale, lumbago și sciatică. Nu este de neglijat nici această utilizare, exceptând persoanele care prezintă intoleranță la acest tratament destul de curajos.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

În stadiu foarte tânăr, sub formă de salată asociată cu **Păpădie** și **Lăptucă,** cu puțin untdelemn și lămâie, sau sub formă de suc celular obținut prin presare puternică sau la mixer. Se adaugă apă până la de 5 ori greutatea plantei. Se beau zilnic 80–100 ml.

Sub formă de mâncare, preparată la fel ca **Spanacul** (cu **Usturoi**, după gust) sau sub formă de supă.

Sub formă de infuzie preparată din frunze uscate, cu 1–2 linguri frunze la o cană. Se beau 2–3 căni pe zi.

Sub formă de decoct (5 minute), 1–2 linguri frunze la o cană de apă. Se beau 3 căni pe zi.

Extern. Contra căderii părului se prepară un decoct din 250 g rădăcini sau frunze mărunțite la 1 litru apă, lăsând să fiarbă la foc mic în vas bine închis, timp de 1/2 oră, putându-se adăuga câteva linguri de oțet. Cu loțiunea astfel obținută se spală părul o dată pe săptămână.

Are în prezent numeroase utilizări în produsele cosmetice.

În ulcerul varicos și în tratamentul paleativ al reumatismului se recomandă infuzia din frunze, 40–50 g la 1 litru apă clocotită. Se lasă acoperită 20–30 minute și se strecoară. Se fac băi locale sau se aplică sub formă de cataplasme.

Pentru tratarea stomatitelor se utilizează infuzia (2 linguri frunze mărunțite la 200 ml apă clocotită). După răcire, se strecoară și se face gargară.

Pentru tratarea rănilor și grăbirea cicatrizării, se utilizează tot sub formă de infuzie, 3–4 linguri de frunze mărunțite la o cană cu apă, sub formă de băi locale sau comprese.

În medicina veterinară empirică se utilizează pentru tratarea bolilor digestive respiratorii și renale. (după C. Pârvu, 1997).

SPANACUL

SPINACIA OLERACEA L.
(FAM. CHEOPODIACEAE)

Introdus în Europa din Persia pe două căi, prin arabi în Spania și prin cruciați, **Spanacul** era la mare preț la arabi, care îl considerau „prințul legumelor". A fost introdus în cultură încă din secolul al IV-lea. În prezent se cultivă în zonele temperate și chiar nordice. Se poate cultiva până la 2000 m altitudine. În țara noastră există două anotimpuri de producție optime: primăvara devreme și toamna.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Conținutul de protide este de 2–14%, iar cel în hidrați de carbon de 3,6%. Glucidele și mucilagiile pot ajunge până la 7%, iar lipidele sunt în cantitate redusă (0,5%). Conține clorofile și spinacine (arginină și lysină). Bogat în săruri minerale: 50 mg% sodiu, 540 mg% potasiu, 85 mg% calciu, 35 mg% fosfor, 5,2 mg% fier. Este foarte bogat în vitamina A (600 μg%) și conține 0,5 mg% vitamina B1, 0,20 mg% vitamina B2, 0,5 mg% niacină și 50–60 mg% vitamina C. Conține și o serie de microelemente ca: magneziu, mangan, sulf, cupru, iod, arsen. Valoarea energetică nu este prea mare: 18 kcal la 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Este un excelent remineralizant. I se citează în principiu proprietăți laxative și mai ales depurative (de activare a eliminării toxinelor), foarte importante mai ales în cura de primăvară. Prin conținutul în săruri minerale, în arginină, lysină, protide și vitamine, **Spanacul** este deosebit de util ca antianemic, pentru convalescenți și în hemoragii.

Spanacul acționează și ca un activator al secreției pancreatice. Într-o măsură mai mică, are și rol de tonic cardiac.

Prin conținutul bogat în săruri minerale, vitamine și factori biotici și microelemente absolut necesare organismului, **Spanacul** combate hipovitaminoza C, elimină toxinele din umori (prin acțiunea diuretică), este ușor hipotensiv, tonifică miocardul, stimulând activitatea inimii, stimulează secrețiile gastrice, pancreatice și biliare și favorizează creșterea. Pe lângă reclamele comerciale pentru copii, cu Popey Marinarul, preparatele pe bază de **Spanac** au în același timp, pe lângă valoarea alimentară, și o valoare incontestabilă de medicamente naturale.

Datorită conținutului de oxalați, **Spanacul** este contraindicat în artrite, litiaze oxalice, reumatism, gută.

Extern. Frunzele de **Spanac** dau rezultate bune în plăgi atone și în pecingine.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumat ca atare, mai ales în regimul alimentar al copiilor și al persoanelor mai în vârstă.

Suc, câte un pahar în fiecare dimineață, în depresiuni fizice și psihice.

Vin tonic, din 750 ml vin și 200 ml suc de **Spanac**; se bea câte un păhărel de 100 g înainte de masă.

Cataplasme cu frunze fierte în ulei.

Observații. Se recomandă și semințele, sub formă de infuzie cu 2 lingurițe la cană, ca laxative.

LOBODA DE GRĂDINĂ

ATRIPLEX HORTENSIS L.
(FAM. CHENOPODIACEAE)

Specie euroasiatică, cu mare vechime în cultura originară din Asia Centrală și Siberia. După unii autori, provine din specia *Atriplex nitens,* introdusă în cultură. Principalii constituenți sunt similari cu cei ai **Spanacului,** având în plus antociani încă neidentificați fitochimic.

În trecut era considerată plantă medicinală, fiind recomandată în afecțiuni hepatice, renale sau în afecțiuni ginecologice. Semințele ei au efecte vomitive și purgative.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Ca și **Spanacul**, este o plantă diuretic-depurativă, remineralizantă și vitaminizantă, având recomandări terapeutice asemănătoare.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumată ca atare în salate sau preparate culinare.

MĂCRIȘUL, ȘTEVIA

RUMEX ACETOSA L. R. PATIENTIA L.
(FAM. POLYGONACEAE)

Specii perene foarte înrudite, care se găsesc și în flora spontană, cu recomandări terapeutice reduse. Erau cunoscute ca antiscorbutice. Astfel, iubitorii cărților lui Jules Verne își aduc aminte, poate, de bucuria naufragiaților din „Insula misterioasă" care, găsind **Măcriș,** s-au considerat salvați de scorbut.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Ambele specii conțin cca 1% acid oxalic, grăsimi în cantități reduse, emodine și acid crizofaic (care explică acțiunea laxativă), acid tartric și cantități apreciabile de acid ascorbic (vitamina C). Dintre minerale sunt prezente cele de calciu, potasiu, fier și magneziu.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Dacă proprietățile antiscorbutice, deși reale, sunt acum mai mult de interes istoric, în schimb proprietățile depurative sunt prețioase pentru cura de primăvară, pentru eliminarea din organism a „deșeurilor" acumulate din cauza alimentației specifice din perioada de iarnă.

Ambele plante sunt ușor diuretice și laxative, tonice și remineralizante. Există însă și o serie de contraindicații severe — în colici nefritice și litiaze oxalice. De asemenea, nu se vor consuma de către suferinzii de ulcer sau de gastrită hiperacidă.

Extern. **Ștevia** și **Măcrișul** au proprietăți maturative în abcese și furuncule.

Se citează efecte favorabile în pecingine.

În ultimul timp, la noi **Ștevia** se utilizează din ce în ce mai mult în locul **Spanacului.**

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare, sub formă de salată în amestec sau în preparate culinare simple.

Infuzie diuretică, depurativă, se prepară cu 20–30 g frunze la litru de apă.

Cataplasme calde cu frunze de **Ștevie** sau **Măcriș** și un volum egal de untură (medicina populară). Se utilizează pentru maturarea furunculelor și abceselor.

Specia *Rumex acetosella L.*, denumită popular **Măcriș mărunt,** foarte răspândită în întreaga țară, prin pășuni, fânețe, locuri cultivate, nisipoase, turboase sau locuri uscate sărace în calcar, până la 1800 m altitudine, intră în compoziția ceaiului „Essiac Tea" alături de **Brusture** *(Actium lappa)* și două plante exotice, fiind mult mediatizat în tratamentul unor boli canceroase.

UNTIȘORUL

RANUNCULUS FICARIA L.
(FAM. RANUNCULACEAE)

Specie răspândită în Europa, Caucaz, Siberia de vest și în Asia Centrală. La noi este comună în întreaga țară și crește pe sol umed în păduri, tufișuri, livezi, parcuri și grădini, de la șes până la munte. Se mai numește **Grâușor.**

Frunzele conțin săruri minerale, protide și hidrați de carbon în cantități mici și vitamina C în cantități apreciabile. La maturitate, frunzele și fructul plantei sunt toxice.

În trecut, rădăcinile și fibrele tuberizate, frunzele și tulpinile cunoscute sub denumirea de „Radix et Herba Chelidonii minoris" (denumire improprie), erau utilizate în afecțiuni ale pielii, în hemoroizi, scorbut etc. Aceste utilizări sunt astăzi anacronice.

În prezent se întrebuințează, numai sub formă de salată, frunzele tinere în cure de primăvară, pentru aportul de vitamina C și săruri minerale.

NĂSTURELUL

NASTURTIUM OFFICINALE R. Br.
(FAM. BRASSICACEAE — CRUCIFERAE)

Cunoscut și sub denumirea de **Hreniță, Creson, Brâncuță de apă** sau **Frunza voinicului, Năsturelul** este o plantă caracteristică izvoarelor și pâraielor limpezi. În funcție de sol și altitudine, are înălțimea de la 25 la 90 cm și se recunoaște prin frunzele penatcompuse, cu gust asemănător **Hreanului.** Este una din cele șapte feluri folosite la masa rituală a Paștelui evreiesc. (Se pare că și Iisus s-a hrănit cu ea.)

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Protide și hidrați de carbon în cantități mici, substanțe minerale în cantități apreciabile, în special fier, magneziu, fosfor, iod (45 mg%), calciu (200 mg%) și arsen, cupru, zinc și sulf, sub formă de microelemente. Conține cantități mari de vitamina C (140 mg%), precum și vitaminele A, B1, B2, niacină și vitamina E. Mai conține un produs sulfo-azotat cu gust de muștar și o substanță amară.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Se consumă numai în stare crudă, proaspăt recoltat de pe locuri curate, unde nu pășunează vitele, deoarece poate transmite parazitoze și alte boli. Recoltate înainte de înflorire, frunzele se spală bine în vederea întrebuințării.

Intern. Pe lângă utilizarea ca salată de primăvară (la munte se poate consuma și vara), **Năsturelul** are și o serie de indicații terapeutice: în astenie, anorexie, anemie, tuberculoză, bronșite, litiază biliară, eczeme, reumatism, parazitoze intestinale, diabet și chiar în cancer. Majoritatea acestor recomandări rămân însă să fie verificate.

Extern. Se recomandă în alopecie, în plăgi greu vindecabile și în ulcerații cutanate.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumat sub formă de salată.

Suc proaspăt 60–150 ml pe zi, îndoit cu apă rece.

Extern. Sucul proaspăt, sub formă de fricţiune, este utilizat în alopecie, împiedicând căderea părului. În plăgi, se fac comprese cu frunze proaspete sfărâmate.

PĂPĂDIA

TARAXACUM OFFICINALE WEB
Syn. T. DEN-LEONIS DESF.
(FAM. COMPOSITAE)

Creşte spontan în întreaga Europă, în India, în China, în America, în Africa de Nord şi în Iran.

Se pare că printre ierburile amare cu care s-a hrănit Iisus, la Cina cea de Taină, se numără şi **Păpădia.**

În ţara noastră este una dintre cele mai comune specii, începând din câmpie şi până în zona montană superioară. De multe ori invadează culturile lucerniere. A figurat ca plantă medicinală în unele zone europene în farmacopei. În Statele Unite şi Canada s-a răspândit atât de mult încât cu greu poate fi combătută ca buruiană invadatoare a peluzelor, parcurilor şi grădinilor.

Părţile aeriene ale plantei recoltate în timpul înfloririi conţin grăsimi sub formă de gliceride ale acizilor stearic, palmitic, oleic etc., tanin, flobafencolină, glucoză, polioză, ulei volatil, substanţe antibiotice, substanţe protidice, acid tartric, săruri de azot, magneziu, calciu, fosfaţi, vitaminele A şi B, în special în rădăcini şi vitamina C, alcooli triterpenici (amidiol, faradiol), substanţe de natură carotenoidică, xantofile, flavoxantine etc.

Pentru salata de primăvară se recomandă frunzele tinere, recoltate primăvara timpuriu, înainte de formarea tulpinii florifere. Nu prezintă nici un risc terapeutic. În schimb, tulpinile florifere, din care copiii îşi fac lănţişoare, pot provoca intoxicaţii în cazul în care sunt ingerate de aceştia.

Primele simptome de intoxicaţie se manifestă prin greaţă, vomă, diaree şi modificarea ritmului cardiac. Ca prim ajutor se recomandă producerea vomei, apoi spălături stomacale, cărbune activ, medicamente stimulente ale activităţii cardiace.

Ca plantă medicinală, **Păpădia** este considerată tonic amar, aperitiv, drenant şi stimulent al secreţiei hepato-biliare, decongestiv şi diuretic.

Dintre numeroasele indicaţii terapeutice, menţionăm:

Intern. În angiocolitele cronice, congestia ficatului, insuficienţă hepatică şi chiar în icter, litiază renală şi biliară, hipercolesterolemie, dermatoze, eczeme, acnee, furunculoză. Se mai recomandă în gută, reumatism, hiperazotemie, oligurie, insuficienţă renală, în constipaţii şi în enterocolite, tulburări circulatorii, hemoroizi, celulite şi chiar şi în obezitate.

Toate aceste indicaţii exhaustive se referă la planta întreagă cu frunze şi rădăcini.

Fără nici un risc terapeutic, puteţi utiliza planta întreagă uscată, folosind 50 g la 1 litru apă sub formă de infuzie (2 minute), apoi lăsată în repaus 10 minute. Se beau 3 căni pe zi, înainte de mesele principale.

Extern. Sucul de rădăcină proaspăt se recomandă în verucoză. Decoctul de tulpini, frunze şi butoni florali (10 g la 250 ml apă) se recomandă împotriva opacifierii cristalinului.

Ceea ce trebuie reţinut este faptul că, în salatele de primăvară (**Lăptuci, Untişor** etc.), este bine să se includă şi câteva frunze de **Păpădie.**

ANDIVELE

CICHORIUM ENDIVIA L.
(FAM. COMPOSITAE)

Specie originară din zona mediteraneană, **Andivele** sunt foarte apropiate de **Cicoare**. Sunt cunoscute încă din vechi-

me, fiind cultivate de către greci, romani și egipteni.

Se consumă frunzele groase, cărnoase, dispuse în rozetă, etiolate (cultivate la întuneric). În afara proprietăților alimentare, andivele au și unele proprietăți medicinale.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Andivele, la fel ca și **Cicoarea sălbatică,** conțin aminoacizi esențiali, protide, grăsimi, amidon, o substanță amară, hidrocarbonate, săruri de sodiu, potasiu, calciu, fier, magneziu, mangan, cupru, fosfați etc. Dintre vitamine sunt prezente vitaminele B1, B2, C, K și P.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Destul de amare, **Andivele** stimulează apetitul, fiind tonic-aperitive. Ele sunt totodată diuretic-depurative, ușor laxative, vermifuge. Se recomandă în anorexie, în insuficiența biliară, în atonii gastrice și digestive, și ca remineralizant.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate ca atare, în salate de crudități.

SALATA VERDE

LACTUCA SATIVA L.
(FAM. ASTERACEAE — COMPOSITAE)

Specie euroasiatică, cunoscută de multă vreme în cultură și apreciată în mod deosebit de romani, își are originea în **Salata sălbatică** *(Lactuca serriola Torn.)* care crește și în țara noastră. O legendă mitologică pomenește de Junona, care a folosit **Lăptuca** pentru a o naște pe Hebe fără dureri. Sucul uscat la soare de la specia *virosa,* numit „Lactucarium", era cunocut de Dioscoride, Columella și Galen ca antispastic, calmant și narcotic asemănător opiului.

Sub numele generic de „salată" sunt mai cunoscute următoarele varietăți: var. *capitata* — formează o căpățână densă; var. *ongifolia* — frunzele nu se acoperă unele pe altele; var. *crispa* — cu frunze crețe; var. *asparagina* — tulpina tânără foarte cărnoasă, originară din China.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Salata verde de cultură conține: 1%–1,4% protide, urme de substanțe grase, 1% hidrați de carbon, cantități mici de sodiu (5 mg%), 150 mg% potasiu, 15 mg% calciu, 25 mg% fosfor, 0,4 mg% fier, 90 mg% vitamina A, câte 0,05 mg% vitamina B1 și B2, 0,3 mg% niacină și până la 50 mg% vitamina C. Conține 2 unități vitamina E.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. **Salata verde** este o excelentă plantă aperitivă, favorizând digestia și fiind totodată ușor laxativă. Ea calmează inflamațiile dureroase ale ficatului, vezicii biliare și intestinelor, având în plus și o acțiune coleretic-colagogă.

Recomandările marilor medici ai Antichității privind acțiunea antispasmodică și calmantă este bine fundamentată azi, **Salata** fiind utilizată contra palpitațiilor, tusei spasmodice, ca ușor hipnotică, anafrodiziacă, hipoglicemiantă și laxativă.

Proprietățile diuretice sunt completate de cele privind eliminarea masivă a uraților, de unde recomandările în nefrită, litiază urică, dar și în gută și artrită.

Este, de asemenea, depurativă și emenagogă (favorizând reglarea ciclurilor).

Extern. Se recomandă contra degerăturilor. Totodată, având proprietăți maturative, este utilă pentru resorbția furunculelor și panarițiului.

Cosmetică. **Salata verde** manifestă o acțiune decongestionantă în cuperoză, recomandându-se totodată pentru tenuri uscate.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumată ca atare; folosită abundent în masa de seară, favorizează instalarea unui somn liniștit și combate constipația, provocând evacuarea bolului intestinal în dimineața următoare.

Decoctul este antispastic, calmant și diuretic. Se prepară din 60–80 g la un litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Cataplasme maturative calde, ale abceselor, cu frunze fierte.

Loționări ale tenului cu decoct dintr-o salată la 0,5 l apă, fiert îndelung (cca 2 ore).

Observații. Semințele au și ele proprietăți medicinale, fiind calmante ale tusei, antispastice, sub formă de infuzie cu o linguriță la cană, 2–3 căni pe zi, iar în uz extern, pot fi folosite în igiena oculară pentru blefarite, conjunctivite, sub formă de spălături locale cu decoct preparat dintr-o linguriță la o cană de apă.

GRUPA LEGUMELOR DE LA CARE SE CONSUMĂ PĂSTĂILE, CAPSULELE ȘI SEMINȚELE

Foarte importante sub acest aspect nutritiv, ele au și importanță fitoterapeutică.

Legumele din această grupă fac parte din familia *Fabaceae* — Leguminoase (**Fasolea, Soia, Mazărea, Bobul, Lintea, Năutul**), excepție făcând **Bamele** (fam. *Malvaceae*).

De la ele se folosesc fructele proaspete (păstăile de **Fasole** și capsulele de **Bame**) sau semințele proaspete la unele dintre ele.

Fiind vorba în acest subcapitol și de semințe, nu putem să nu menționăm specia cea mai importantă din familia *Gramineceae* din zona geografică care intră în alimentația noastră zilnică: **Grâul**.

FASOLEA

PHASEOLUS VULGARIS L.
(FAM. LEGUMINOASE)

Originară din America Centrală și de Sud, adusă de către conchistadori, a fost considerată destulă vreme o legumă vulgară. Abia la sfârșitul secolului al XVI-lea, botanistul Lonicer indică unele proprietăți medicinale ale acestei legume. Este cert că, sub aspect alimentar, **Fasolea** reprezintă un aliment energetic, care acționează favorabil ca tonic al sistemului nervos și muscular. În fitoterapie, o importanță mai mare o au păstăile verzi și uscate, semințele uscate având utilizări mai reduse. În prezent se cultivă aproape pe toate meridianele lumii.

În România se cultivă începând cu secolul al XVIII-lea.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Fasolea uscată are un conținut ridicat de proteine (21%–25%), în hidrați de carbon (56%), în potasiu (1770 mg%), în calciu (195 mg%), în fosfor (420 mg%) și în fier (7 mg%). Conținutul în vitamina A este remarcabil (250 µg%), în vitamina B1 de 0,5 mg%, în vitamina B2 de 0,4 mg%, în niacină de 3,4 mg%, iar în vitamina C de 20 mg%. Dintre microelemente, s-au identificat nichelul, cuprul și cobaltul. Valoarea energetică, bazată pe conținutul ridicat în protide și hidrocarburi, este de 328 kcal la 100 g semințe uscate, din care se resoarbe peste 80%.

Fasolea verde are un conținut de cca 10 ori mai mic în protide și hidrați de carbon, celelalte elemente fiind și ele mai reduse. Valoarea energetică este de 31 kcal la 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Ca toate celelalte leguminoase, fasolea-păstăi este diuretică, utilă nu numai în litiaza renală, oligurie, albuminurie, ci și în diateze urice (reumatism,

gută). Datorită efectului diuretic-depurativ, sucul de păstăi verzi (cca 100 ml/zi) este recomandat în acnee, inflamații cutanate la copii și la adolescenți (acnee juvenilă).

Fasolea verde este și un tonic hepatic și pancreatic, citându-se unele efecte în scăderea glicemiei și recomandându-se, deci, diabeticilor. Tecile de la păstăile uscate au fost experimentate atât pe animale de laborator cât și la om, dovedind reale proprietăți hipoglicemiante, utile în diabet. Foarte interesante sunt proprietățile tonic-cardiace, recomandându-se administrarea lor, ca medicament adjuvant, în pauza de digitalice.

Extern. Făina de **Fasole** are proprietăți calmante, utile în eczeme. Ea acționează ca maturativ, („de coacere") în abcese și panarițiu.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumată sub formă de fasole verde, în preparate culinare ușoare.

Suc — utilizat ca diuretic-depurativ.

Tinctură din 20 g păstăi la 100 ml alcool, macerat 7–8 zile. Se administrează 70–120 picături de 4 ori pe zi, în pauza tratamentului cu digitală.

Infuzie (două minute) preparată din 2 linguri teci de **Fasole** verde uscată și fragmentate la 250 ml apă. Se lasă apoi la macerat de seara până dimineața și se consumă în timpul zilei 2 căni în tratament de lungă durată, în special pentru scăderea glicemiei în diabet și ca tonic hepatic și pancreatic. Menționăm faptul că valoarea maximă hipo-glicemiantă o au păstăile încă verzi, când se formează primele boabe, care se usucă. Tecile de fasole uscate toamna la maturitatea boabelor au acțiune hipoglicemiantă foarte scăzută, deși se folosesc în unele produse sau „Ceaiuri antidiabetice".

Extern. Se aplică cataplasme din făină de **Fasole,** preparată cu apă caldă.

SOIA

GLYCINE HISPIDA (MNCH.) MAXIM SIN. SOYA HISPIDA MNCH.
(FAM. FABACEAE — LEGUMINOASE)

Specie originară din China și Japonia. **Soia** este tot mai răspândită în special ca plantă utilizată în industria uleiului, ca și în alte ramuri ale industriei alimentare și chiar în fitoterapie.

Considerăm necesară o precizare.

În prezent se cultivă peste 30 varietăți și soiuri de **Soia**: în principal Soia furajeră, Soia pentru ulei și Soia alimentară.

În țara noastră se cultivau următoarele soiuri: Osijek (din fosta Iugoslavie), Dobrogeană, Galbenă de Platt (originară din China), Neagră Platt (tot din China), Riede 521 (soi ameliorat la Bod) și Herb 22 (tot soi ameliorat). În prezent nu știm ce soiuri se mai cultivă, dar multe produse se aduc de peste hotare, cu mici excepții.

În trecutul nu prea îndepărtat, înainte de 1989, **Soia** a fost compromisă în țara noastră (și a rămas compromisă în memoria noastră), din cauză că în așa-zisul „parizer" se introduceau șroturile de la Soia furajeră sau cele rezultate de la fabricarea uleiului, la recomandarea așa-zișilor „nutriționiști" care propovăduiau „o alimentație științifică" sau o „alimentație rațională", fără a avea nici o pregătire în acest domeniu. Acești „consilieri" ai vechiului regim nu cunoșteau elementara compoziție în elemente nutritive a boabelor de **Soia,** care conțin uneori peste 40% proteine, având toți aminoacizii esențiali, spre deosebire de carne sau alte produse animaliere care conțin în cel mai fericit caz 25% proteine.

Să nu uităm că **Soia** a salvat de la lipsa de proteine din alimentație cele mai mari populații ale globului (China și India), iar în prezent se cultivă intensiv în Statele Unite ale Americii, în Franța, Germania și în alte țări europene.

Numai în Statele Unite există peste 50 sortimente alimentare pe bază de **Soia alimentară**, începând de la aperitive, salamuri, șnițele etc. până la torturi și înghețată!

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Făina de soia integrală este foarte bogată în proteine (37–40%) formate din următorii aminoacizi: leucină, izoleucină, cystină, metionină, fenilalanină, treonină, lisină, valină și tiptofan. Conține 15–22% grăsimi, 26% hidrați de carbon, 4 mg% sodiu, 1870 mg% potasiu, 195 mg% calciu, 555 mg% fosfor, 12,1% fier, 15 µg% vitamina A, 0,75 mg vitamina B1, 0,30 mg% vitamina B2, 2 mg% niacină și mici cantități de vitamina C, D și E. Conține și diastaze, lecitină, ceruri, rezine și celuloză. Valoarea energetică este de 469 kcal la 100 g.

După cum am menționat, boabele de **Soia** conțin 15–22% grăsimi (uneori la anumite soiuri ameliorate, până la 25%). Foarte importantă este însă compoziția acestui ulei: 85% acizi grași nesaturați, mono-nesaturați: acidul oleic (25%–35%), polinesaturați: acidul linoleic (40–50%), linolenic (2%–10%) și arachidonic. Acizii grași saturați (10%–15%) sunt formați din acizii stearic, palmitic, arachidic și lignoceric.

Datorită bogăției în acizi grași polinesaturați și datorită prezenței acidului arachidonic, uleiul de **Soia** are proprietăți hipocolesterolemiante, ceea ce este foarte important. Chiar după utilizarea timp de trei săptămâni în alimentație a uleiului de **Soia** s-a constatat o reducere semnificativă a „colesterolului rău".

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Datorită conținutului ridicat (85%) în acizi grași nesaturați, îndeosebi derivați ai acidului arachidonic, linoleic, linolenic și oleic, uleiul **de Soia** este recomandat ca hipocolesterolemiant.

Făina **de Soia** este aliment ideal pentru diabetici, pentru cei care suferă de reumatism, gută și pentru convalescenți. Este indicată și în astenii nervoase și surmenaj fizic și intelectual.

Preparatele alimentare de **Soia** sunt ușor de digerat și au o valoare nutritivă foarte ridicată, ceea ce face ca această legumă să fie într-adevăr considerată drept un aliment complet.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Folosirea în alimentație ca grăsime a uleiului de **Soia,** fără alte grăsimi, cel puțin 2–3 săptămâni.

Sub formă de „lapte de Soia", pentru sugari și copii. Laptele de **Soia** se prepară din 150 g semințe de **Soia** îmbibate în 1 litru de apă. Se ține la extras la temperatura camerei o zi și jumătate. Se decantează lichidul supernatant (partea limpede de la suprafață) și se filtrează. Se consumă în aceeași zi. Peste semințe se mai poate pune încă o dată apă și se repetă operația de mai sus.

MAZĂREA

PISUM SATIVUM L.
(FAM. FABACEAE — LEGUMINOASE)

Este una din cele mai cunoscute și mai larg cultivate încă din Antichitate. Recomandările fitoterapeutice sunt minore.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Mazărea uscată conține 22% protide, 1% grăsimi, 59% hidrați de carbon, 30 mg% sodiu, 915 mg% potasiu, 45 mg% calciu, 230 mg% fosfor, 5 mg% fier, 20 µg% vitamina A, 0,7 mg% vitamina B1, 0,2 mg% vitamina B2, 3 mg% niacină și numai 1 mg% vitamina C. Valoarea energetică este de 359 kcal pentru 100 g.

Mazărea verde conține 3% protide, 6% hidrați de carbon, 1 mg% sodiu, 120 mg% potasiu, 10 mg% calciu, 50 mg%

fosfor, 0,8 mg% fier, 35 μg% vitamina A, 0,1 mg% vitamina B1, 0,05 mg% vitamina B2, 1 mg% niacină şi 25 mg% vitamina C. Valoarea energetică este de 37 kcal pentru 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Mazărea uscată are proprietăţi energetice, deoarece conţine o cantitate mare de calorii şi este bogată în protide şi hidraţi de carbon. Pentru organism este o importantă sursă de fosfor şi săruri de potasiu. Are şi acţiune uşor laxativă.

Mazărea verde este uşor digerabilă, dar este contraindicată în enterite. Din mazăre verde s-a izolat o fitohemaglutină care a fost experimentată în tratamentul anemiei aplastice. Produce stimularea funcţiei medulare, aducând-o la normal.

În zootehnie, vrejurile şi tecile sunt un furaj bogat în proteine. Mazărea furajeră intră în nutreţuri combinate.

BOBUL

VICIA FABAL L.
(FAM. FABACEAE — LEGUMINOASE)

Plantă originară din bazinul mediteranean, **Bobul** a avut întotdeauna reputaţia de diuretic. Este puţin cultivat astăzi în ţara noastră, fiind mai sensibil la boli şi dăunători.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Conţine protide şi hidraţi de carbon în cantităţi apreciabile, săruri de sodiu, potasiu, fosfor, calciu, fier, magneziu şi mici cantităţi de vitamina A, B1, B2.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Şi astăzi sunt atestate proprietăţile diuretice ale seminţelor de **Bob**, care sunt în plus şi sedative în dureri urinare, cu efecte favorabile şi în albuminurie.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Decoct cu 100 g la 1 litru de apă; se bea în cursul unei zile.

Macerat la rece cu o linguriţă de pudră la cană, lăsată peste noapte, pentru a se bea dimineaţa.

Medicina populară recomandă cenuşa obţinută din seminţe ca diuretic.

Observaţii. Florile, sub formă de infuzie, sunt calmante în colici nefritice, în afecţiuni renale acute şi în inflamaţiile vezicale la bolnavii de prostată, în pielonefrite şi reumatism.

INUL

LINUM USITATISSIMUM L.
(FAM. LINACEAE)

După unele date, se pare că **Inul** este originar din Egipt. În sprijinul acestei ipoteze stă faptul că în vechile morminte egiptene s-au găsit seminţe şi îmbrăcăminte confecţionate din **In**. Fiind cultivat aproape pe tot globul de multe secole, originea lui certă nu este cunoscută. **Inul** şi produsele lui (fibre, seminţe, ulei) provin în prezent din Europa, Argentina, Maroc, Turcia, India şi alte ţări.

Seminţele de **In** utilizate în medicina tradiţională chineză provin din Mongolia Interioară şi din provinciile Heilongjiang, Liaoning şi Jilin.

Utilizat şi în medicina tradiţională indiană, **Inul** este cultivat extensiv în toată India, în special în Bengal, Bihar şi în Provinciile Unite.

Este menţionat şi în Biblie, în Vechiul Testament (Ieşirea, 28, 42) unde se spune: „Şi să le faci lor pantaloni de In, ca să acopere goliciunea trupului...".

Inul a fost utilizat şi în Antichitatea greco-romană în scopuri medicinale, probabil inspirate din medicina egipteană. Pliniu cel Bătrân citează 30 de remedii în care sunt incluse şi seminţele de **In**, atât administrate pe cale orală ca laxative, cât şi extern, în preparate topice, locale, pentru inflamaţii locale.

În farmacopeea ayurvedică se recomandă utilizarea externă sub formă de

cataplasme în arsuri și carbuncul (antrax), iar intern ca demulgent (calmant) și laxativ. În medicina tradițională americană utilizările sunt similare.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Semințele speciei de cultură *Linum usitatissimum* conțin 30–45% ulei gras sicativ format din trigliceridele acizilor linoleic, linolenic, oleic, stearic, palmitic și myristic. Conțin 20–25% proteine, 3–10% mucilagii formate din polizaharide neutre și acide care după hidroliză dau galactoză (8–10%), arabinoză (9–12%), rhamnoză (13–29%), xyloză (25–27%), acid galacturonic și mannuronic cca (30%). Mai conțin steroli și triterpene (colesterol, campestrol, stigmasterol și sitosterol), glicozizi cianogenici (0,1–1,5%), în special neolinustatină și monoglicozizi ai linamarinei și lotaustralinei, precum și glicozidul saicoizolaricirezinolului, precursori ai lignanelor, săruri minerale.

Turtele rămase după extragerea uleiului conțin mari cantități de proteine (cca 35%), grăsimi (3–6%), săruri minerale, reprezentând o materie primă de bună calitate pentru nutrețuri combinate, dar care trebuie prelucrate rapid pentru a nu râncezi, când devin iritante.

Fibrele conțin celuloză (86–90%), substanțe pectice (1–2%), ceară, substanțe grase și lignină în cantități mai mici. În cenușa fibrelor au fost puse în evidență calciu (50%), potasiu (17%), siliciu (13%), fier și aluminiu (8%).

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Utilizările semințelor de **In** în terapeutica modernă se bazează pe utilizarea multi-milenară a acestora în medicina tradițională, dar și pe studii „in vitro" și „in vivo" pe animale, pe studii cu privire la substanțele nutriționale în dietă la oameni.

În prezent, cercetările sunt îndreptate spre efectele preparatelor pe bază de semințe de **In** în carcinogeneză și în tratamentul lupusului asociat cu nefrite, în efectele favorabile în funcția arterială și în agregarea trombocitară.

Comisia E (Comisia oficială a Ministerului Sănătății din Germania pentru avizarea produselor fitoterapeutice) a aprobat utilizarea în uzul intern a semințelor de **In** în constipațiile cronice, în afecțiunile colonului în urma abuzului de laxative și purgative, în colonul iritat, în diverticulite (inflamația unor diverticuli ai duodenului, intestinului subțire sau a colonului). De asemenea, s-a avizat utilizarea ca mucilag în gastrite și enterite.

Extern s-a aprobat utilizarea sub formă de cataplasme pentru tratamentul inflamațiilor locale.

Legat de Comisia E, ne întrebăm când vom avea și noi o astfel de Comisie, cu oameni competenți în domeniul fitoterapiei, produselor naturale și al suplimentelor nutriționale atât de mult folosite în majoritatea țărilor lumii. În această privință nu am avea decât de câștigat, în special prin valorificarea enormelor resurse naturale pe care le avem pentru sănătatea oamenilor.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

În farmacia casei, semințele de **In** se folosesc, pentru combaterea constipației cronice și calmarea colonului iritat, ca atare, cu condiția să nu fie sparte, deoarece se oxidează foarte repede.

Pentru adulți se recomandă 2 lingurițe de semințe întregi, spălate rapid într-un jet de apă. Apoi se pun într-o cană cu apă la temperatura camerei și se țin 2–3 ore, după care se „administrează" cu totul, preferabil seara, înainte de culcare.

Extern se utilizează sub formă de făină proaspăt râșnită din care se prepară un terci cu puțină apă căldută, care se

pune între tifoane și se aplică pe locurile inflamate.

Celor care au pielea mai sensibilă și recurg la cataplasme cu făină de **Muștar** ca revulsiv li se recomandă un amestec de două părți făină de **Muștar** și o parte de făină de **In**, care, având proprietățile emoliente menționate, împiedică iritarea pielii.

CONTRAINDICAȚII ȘI EFECTE SECUNDARE

Nu se recomandă în ocluzii intestinale. Nu se cunosc efecte secundare și nici contraindicații în timpul sarcinii sau alăptării.

În ceea ce privește interacțiunea cu alte medicamente, ca și alte plante care conțin mucilagii, întârzie absorbția medicamentelor luate concomitent cu semințele de **In**, ceea ce poate afecta efectele acestora.

Deoarece **Inul** este și plantă nectariferă (nu „meliferă", cum o denumesc unii, deoarece în flori nu există miere ci numai nectar), pentru apicultori se evaluează că, la un hectar cultivat cu **In**, albinele pot produce 10 kg miere.

LINTEA

LENS CULINARIS MEDIK.
(FAM. FABACEAE — LEGUMINOASE)

Plantă asiatică, cunoscută încă din Antichitate în Europa; ea constituia o importantă plantă alimentară în Sparta, din **Linte** făcându-se acea vestită „supă neagră". Este cultivată pe suprafețe mai restrânse astăzi în țara noastră, deși are o valoare nutritivă remarcabilă.

Este citată și în Biblie. Esau, fiul lui Isaac, își vinde dreptul său de întâi născut pentru „pâine și fiertură de linte": „Atunci Iacob i-a dat lui Esau pâine și fiertură de linte. Și el a mâncat și a băut și apoi s-a sculat și a plecat. Astfel a disprețuit Esau dreptul său de întâi născut." (Facerea, 25:34).

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Conține 24% protide și 56% hidrați de carbon. Conținutul în grăsimi este de 1%, de sodiu 4 mg%, de potasiu 810 mg%, de fosfor 410 µg%, de calciu 75 mg%, de fier 6,9 mg%. Vitamina A este prezentă în proporție de 20 µg%, vitamina B1 0,45 mg%, vitamina B2 2 mg%, niacină 2 mg% și foarte mici cantități de vitamina C. Sub raport energetic, 100 g **Linte** furnizează 354 kcal.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Plantă energizantă, **Lintea** este un reconstituent în stări de cașexie, atrofie musculară, hipotensiune și în convalescență.

Ea este totodată galactogogă, recomandându-se deci mamelor care alăptează.

Extern. **Lintea** are proprietăți maturative, în abcese și panarițiu.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumată în preparate culinare.

Cataplasme cu linte fiartă și zdrobită.

Se recomandă înmuierea în apă 12–18 ore, până apar primii germeni, apoi se gătește.

BAMELE

ABELMOSCUS ESCULENTUS L. MNCH.
SYN. HIBISCUS ESCULENTUS L.
(FAM. MALVACEAE)

Bamele sunt binecunoscute încă din Egiptul antic, preluate apoi de arabi, trecute ca plante medicinale în farmacopeea indiană; botanistul Prosper Alpinus descrie în 1592 și proprietățile lor medicinale. Se folosesc capsulele verzi. În prezent sunt cultivate pe scară redusă și la noi, în zonele sudice ale țării.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Cu cantități mai reduse în protide și hidrați de carbon decât celelalte legume,

Bamele conțin mucilagii, săruri minerale și vitaminele A, B și C.

Sub raport energetic, **Bamele** furnizează cca 40 kcal la 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Prin conținutul ridicat în mucilagii, bamele au proprietăți emoliente, atât în afecțiuni respiratorii (laringite, traheite, bronșite) cât și în cataruri ale tractului digestiv.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumate în preparate culinare.

NĂUTUL

CICER ARIETINUM L.
(FAM. FABACEAE — LEGUMINOASE)

Năutul este originar din bazinul mediteranean, cultivat de multă vreme. La noi este cultivat pe suprafețe mai reduse, citându-se unele proprietăți medicinale pentru semințe.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Năutul conține protide (18–30%), lipide, hidrați de carbon, amidon (47–60%), zaharuri, lipide (6%), săruri minerale — în special potasiu, magneziu, calciu, sodiu, siliciu, fier, arsen, asparagină, vitamine din complexul B și mici cantități de vitamina C.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. **Năutul** este un bun diuretic, util în colici nefritice, dureri ale aparatului urinar, litiază și ca antiseptic urinar. Diureza este însoțită de o eliminare de acid uric și cloruri, **Năutul** fiind de aceea util și în diateze urice, ca și în edeme cardiorenale.

Se mai citează utilizarea sa în stări congestive ale ficatului.

Extern. Aplicațiile cu făină de **Năut** se pot face în pleurezii, dar numai pentru atenuarea durerilor, fără a avea efecte particulare. Ele se mai recomandă și în răceli, nevralgii.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Decocția diuretică cu 100 g la un litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Cataplasme cu făină de **Năut** și apă caldă.

GRÂUL

TRITICUM AESTIVUM L.
(FAM. GRAMINACEAE)

După foarte mulți cercetători, centrul de origine este situat în Asia Centrală și Orientul Apropiat. Cunoscut încă din Neolitic, **Grâul** se cultivă în prezent de la tropice spre nord, până la paralela 64° (Canada), iar spre sud, până la paralela 50° (Argentina). Arealul vast de cultură explică variabilitatea mare a acestei specii: 400 varietăți și peste 4.000 soiuri de cultură. În România se cultivă de peste 2500 ani.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Boabele de **Grâu** (cariopsele) conțin, în funcție de soi, 8–24% proteine, substanțe extractive neazotate 61–75%, din care peste 90% amidon, 2,3–5% zaharuri, 2,3% dextrină, 2% grăsimi, vitaminele A, B, E, K, D și PP, fitosteroli și microelemente minerale.

Proteinele conțin următorii amino-acizi: arginină 4–5%, histidină 2%, izoleucină 4%, leucină 5,9%, lizină 2,5%, metionină 0,8%, fenilalanină 5%, triptofan 1%, valină 4%.

Uleiul obținut din germenii embrionali ai cariopselor conține, ca principal component, vitamina E (în special sub formă de alfa-tocoferol), octacosanol, un alcool lipidic cu catena lungă, acizi grași nesaturați dintre care 55–60% acid linoleic. Din germenii de **Grâu** a fost izolat un compus cu acțiune de inhibare a alfa-amilazei salivare.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Pe lângă valoarea alimentară deosebită, **Grâul** încolțit este remineralizant și tonic. Este folosit ca adjuvant în tratamentul bolilor digestive, cardio-vasculare, ale aparatului respirator, renal, ale sistemului nervos și în tratamentul unor boli de piele. Este foarte util, în special pentru copii și persoanele în vârstă, pentru valoarea lui tonifiantă și sedativă.

Deoarece **Grâul** încolțit conține cca 1g% fosfor, 342 mg% magneziu, 71 mg% calciu, vitaminele A, B, E, K, D și PP, proteine, glucide, enzime, diastaze etc., este recomandat ca supliment nutrițional în foarte multe afecțiuni cronice, în cure de 3–4 săptămâni. Pentru combaterea constipațiilor cronice, rezultate bune se obțin cu tărâțele de grâu.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

În special sub formă de boabe încolțite. În acest scop, cariopsele de grâu (netratate chimic) se spală bine și se pun într-o farfurie cu puțină apă, care se acoperă cu altă farfurie. De obicei, germinează la temperatura camerei în 24–36 ore. Se consumă ca atare, fie amestecat în salate, fie trecut prin mașina de tocat carne și amestecat cu miere, fie uscat, dar la o temperatură care nu trebuie să depășească 40°C.

Pentru constipații cronice, tărâțele se fierb în apă sau lapte, la fel ca grișul. Uleiul se poate consuma la salate. Există și capsule de ulei concentrat care conțin 390–400 mg (cu 0,05% vitamina E). Se recomandă 4–6 capsule pe zi, conform prospectului.

GRUPA LEGUMELOR DIN FAMILIA CUCURBITACEELOR

În lucrările de horticultură sunt tratate unitar, pe criteriul înrudirii sistematice și de structură. Unele dintre speciile acestei familii le considerăm legume (**Castravetele, Dovlecelul și Dovleacul turcesc**), iar altele (**Pepenele verde și Pepenele galben**) le considerăm fructe, ele fiind consumate de obicei ca desert, după masă.

De la toate se consumă fructele de tip bacform (peponidă), iar de la unele și semințele, fie în scop alimentar pentru uleiul pe care-l conțin, fie în scop terapeutic.

CASTRAVETELE

CUCUMIS SATIVUS L.
(FAM. CUCURBITACEAE)

Originar din India de est și Himalaya, unde crește și astăzi spontan, **Castravetele** este printre cele mai vechi plante de cultură, întâlnindu-se încă de acum trei milenii în frescele egiptene, iar în Antichitatea greco-romană este pomenit de către Pliniu cel Bătrân, Varro și Columella. Este consemnat și în Biblie, ca o delicatesă: „Ne aducem aminte de peștele pe care îl mâncam degeaba în Egipt, de castraveți, de harbuzi, de praz, de ceapă și de usturoi." (Numerele, 11:5). Se folosesc atât fructul ca atare, precum și semințele (odinioară acestea constituind principalul produs fitoterapeutic). Dacă în fitoterapie importanța sa este limitată, în schimb în cosmetică este unul dintre produsele naturale mult folosite.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Fructul conține până la 95% apă, cantități reduse de protide (0,70–1,1%), 1% hidrați de carbon, 6 mg% sodiu, 105 mg% potasiu, 11 mg% calciu, 15 mg% fosfor, 0,4 mg% fier, 21 µg% vitamina A, între 0,01–0,02 mg% vitaminele B1 și B2 și un procent mic de vitamina C. Valoarea energetică este foarte redusă: 7 kcal la 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Sucul de **Castravete** este diuretic-depurativ, diureza fiind însoțită de

dizolvarea acidului uric şi uraţilor, deci este util în litiază urică, gută, artritism. Se consideră că amestecul de suc de **Castravete** cu cel de **Morcov** şi **Ridiche** (sau, după alţi autori, de **Sfeclă**) ar fi cel mai puternic litotritic (cu acţiune de mărunţire a pietrelor).

În fitoterapia aparatului digestiv, **Castravetele** este uşor laxativ, calmant al colicilor şi catarurilor intestinale. Este greu digestibil.

Seminţele sunt un remediu în calmarea tusei.

Extern. În aplicaţii externe, **Castravetele** este antiinflamator în diverse iritaţii ale pielii, calmând pruritul. Dă rezultate bune în pecingine.

Cosmetică. Deosebit de importantă este acţiunea **Castravetelui** pentru curăţirea şi catifelarea pielii, atât pentru tenul gras cu pori dilataţi, cât şi pentru cel uscat. Acţiunea de catifelare a pielii este completată de cea de îndepărtare a ridurilor. Rezultate bune se obţin şi în cazul pistruilor.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumat ca atare.

Suc, fie simplu, fie în combinaţie cu cel de **Morcov** şi **Sfeclă** (sau **Ridiche**).

Decoctul preparat din o lingură de seminţe la o cană are acţiune expectorantă şi calmantă. Se beau din acest decoct 2 căni pe zi.

Aplicaţii cu felii de castraveţi, atât în dermatoze, cât şi contra ridurilor.

Loţionări ale tenului cu suc de castraveţi (numit şi „lapte **de Castravete**") în apă caldă — pentru tenuri grase, cu spaţiile intercelulare ditalate (după alţi autori se recomandă suc de castraveţi şi alcool diluat).

Loţionări cu suc de castraveţi în amestec cu ulei de migdale, pentru tenuri uscate.

Loţionări cu lapte, în care se macerează felii de castraveţi.

DOVLECELUL

CUCURBITA PEPO L.
VAR. OBLONGA SER.
(FAM. CUCURBITACEAE)

Dovlecelul, cunoscut şi sub numele de **Bostan,** este originar probabil din Asia Mică, după alţi autori, din America, iar după alţii, din Africa.

În Europa a fost adus abia în Evul Mediu de către turci. În timpul Renaşterii, Lobelus i-a descris unele proprietăţi terapeutice valabile şi astăzi. Pulpa sa, uşor digestibilă, se utilizează în preparate culinare şi este indicată în diferite diete. Celelalte varietăţi cu fructul mare se consumă în stare nematură, iar la coacere sunt furaje foarte bune pentru vitele cornute şi porcine. Alte varietăţi se cultivă în scop ornamental.

În scopuri medicinale sunt utilizate în special seminţele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Pulpa **Dovlecelului** conţine 1% protide, 4% hidraţi de carbon, cantităţi mici de grăsimi, 1 mg% sodiu, 270 mg% potasiu, 15 mg% calciu, 30 mg% fosfor, 0,6 mg% fier, 230 µg% vitamina A, câte 0,05 mg% din vitaminele B1 şi B2, 0,4 mg% niacină şi cca 10 mg% vitamina C.

Seminţele conţin 35%–45% ulei gras, fitosterine, lecitină, zaharuri, rezine şi enzime cu proprietăţi antihelmintice. Seminţele **Dovlecelului** au avantajul că nu sunt iritante, toxice şi nu produc reacţii adverse.

Conţinutul în fitosteroli liberi sau sub formă fixă (legată) este de cca 1%. Mai conţin pigmenţi clorofilici (clorofila b şi feofitină). Pe lângă sărurile minerale menţionate, ca microelemente conţin seleniu, zinc şi mangan. Mai conţin 30% pectine şi cca 25–51% proteine. Uleiul gras este format în special din acizi graşi (palmitic, stearic, oleic şi linoleic), precum şi din tocoferolul alfa şi beta, carote-

noide (luteină și beta-caroten). Diversitatea compoziției uleiului gras este în funcție de soiurile și varietățile de cultură.

Cercetările din ultimul timp încadrează preparatele pe bază de semințe de **Cucurbita pepo** în categoria antihelminticelor.

Compușii, cum sunt tocoferolul și seleniul, au o acțiune protectivă împotriva degradării oxidative a lipidelor, vitaminelor, hormonilor și enzimelor.

Fracțiunile proteice din semințe acționează ca inhibitori ai tripsinei. Studii și mai recente asupra activității terapeutice a preparatelor din semințe au demonstrat că acestea inhibă 5-alfa reductaza „in vitro". „In vivo" s-au demonstrat acțiunea anti-estrogenică și acțiunea antiinflamatoare (1997).

În ceea ce privește acțiunea în inflamațiile prostatei, reduc numai simptomele neplăcute, fără a reduce hipertrofia.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Semințele de **Dovlecel** reprezintă un remediu antihelmintic cert, cu acțiune deosebită asupra teniei și ascarizilor.

Semințele decojite sunt totodată calmante ale catarurilor intestinale și urinare, dar, mai ales, în ultima vreme, li se atribuie o acțiune favorabilă în inflamații ale prostatei. Tot prin acțiunea anticatarală se folosesc și ca pectorale, în laringite, traheite, bronșite. Se citează și proprietăți sedative.

Pulpa dovleceilor tineri este ușor diuretică și laxativă, recomandându-se în regimul bolnavilor cu afecțiuni intestinale și renale, la artritici și reumatici, dar și, în mod special, ca prim aliment solid după diete lichide. Un laxativ și mai eficace îl constituie sucul. Se recomandă și în dieta diabeticilor și în afecțiunile cardiace cronice.

Extern. Pulpa crudă este emolientă, cu utilitate în înțepături, arsuri.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumat ca atare, în preparate culinare obișnuite sau dietetice.

Suc (îndeosebi pentru efectul laxativ).

Semințe (neprăjite, nesărate) cojite și zdrobite, luate dimineața în priză unică 50–60 g pentru adulți, cca 20 g pentru copiii de vârstă școlară și 10 g pentru cei mai mici, fie ca atare, fie cu miere; după 1–2 ore se administrează un purgativ (ulei de ricin, ulei de parafină uz intern, ulei de măsline).

În prostatite, semințe decojite luate ca atare sau decoct cu o lingură la cană, bându-se 2 căni pe zi, timp îndelungat.

Emulsie cu efect sedativ, din semințe decorticate și zdrobite, fierte în apă sau lapte.

Cataplasme calmante cu pulpă crudă zdrobită.

DOVLEACUL TURCESC

CUCURBITA MAXIMA DUCH.
(FAM. CUCURBITACEAE)

Originar din America, **Dovleacul turcesc,** cunoscut și sub denumirea de **Bostan moldovenesc, Dovleac alb** sau **Dudaie,** este frecvent cultivat în toate regiunile țării în scopuri alimentare sau ca furaj. Varietatea maximă, cultivată în special în regiunile nisipoase ale țării (inclusiv în Delta Dunării), cu coajă argintiu-cenușie sau alburie, ajunge, la maturitate, la greutăți impresionante în condițiile pedoclimatice din țara noastră — între 30–100 kg! — fiind pe drept cuvânt denumit „dovleac uriaș". Varietatea „Farinae" are semințele fără coajă, fiind o importantă sursă oleiferă care se răspândește tot mai mult și în țara noastră.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Are o compoziție asemănătoare cu **Dovlecelul**, dar un conținut mai ridicat în hidrați de carbon. Semințele conțin un ulei comestibil de bună calitate. Turtele rămase după presarea uleiului sunt bo-

gate în protide și constituie un excelent furaj pentru vite. Semințele decojite după extragerea uleiului pot fi utilizate la prepararea halvalei.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. În scopuri alimentare, se consumă copt sau fiert, fie ca atare, fie în preparate de patiserie.

Semințele de **Dovleac turcesc,** la fel ca și cele de **Dovlecel** sau **Bostan,** sunt recomandate în parazitoze, în special în teniaze și ascaridioze.

Se consumă decojite ca atare, la adulți 50–100 g pe zi, iar la copii 15–30 g pe zi, dimineața înainte de mâncare. După mâncare (la 2 ore), se administrează un purgativ. Această cură se urmează 4–6 zile, după care se face examenul coprologic.

PEPENELE VERDE

CITRULLUS LANATUS (THUNB) MANSF.
(FAM. CUCURBITACEAE)

Pepenele verde, Lubenița sau **Harbuzul** sunt specii originare din Asia de sud-vest și Africa de nord-vest. La noi se cultivă 4–5 soiuri, în special în regiunile calde ale țării. Apare menționat în Biblie, drept una din cele mai prețuite trufandale, alături de **Castravete**, de **Ceapă, Usturoi** și **Praz.** (Numerele 11:5)

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Miezul **Pepenelui verde** conține peste 95% apă, 0,3% protide, 1% acizi organici, 3–5% hidrați de carbon, 60 mg% potasiu, cantități foarte mici de sodiu, 4 mg% calciu, 5 mg% fosfor, 0,2 mg% fier, 54 µg% vitamina A, câte 0,02 mg% din vitaminele B1 și B2, 0,1 mg% niacină și cca 3 mg% vitamina C. Sub aspect energetic, **Pepenele verde** conține 12 kcal la 100 g miez.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Prin conținutul ridicat în apă, are proprietăți diuretice. Se recomandă în litiaze renale și ale vezicii urinare, în hiperuricemii (gută) prin acțiunea sa diuretică. În acest scop, se fac cure de sezon, consumând câte 1–2 kg pe zi.

În medicina tradițională, semințele de **Pepene verde** (și de **Pepene galben**) se recomandă în litiaza renală și biliară, indicație terapeutică ce pare a fi explicată prin existența în semințe a unei enzime cu acțiune litotritică.

Extern. Tot empiric, se recomandă aplicații locale cu felii de pulpă în arsuri ușoare și în inflamații.

PEPENELE GALBEN

CUCUMIS MELO L.
(FAM. CUCURBITACEAE)

Parfumatul **Pepene galben,** fără a avea o valoare terapeutică deosebită care să-l facă să fie recomandat în vreo afecțiune, are unele proprietăți favorabile în cura de fructe de sezon. Originar din Asia Centrală și Estică și Arabia tropicală, era cunoscut din Antichitate și cultivat cu mult înaintea erei noastre. La noi în țară sunt cunoscute peste 12 soiuri care se cultivă în zonele calde ale țării, mai rar în sere. Se consumă miezul cărnos, zemos, parfumat, dulce și înviorător, fie crud, fie sub formă zaharisită sau sub formă de dulceață. În cantitate mare, este greu digerabil.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Conține 90–95% apă, 0,6–1% protide, 0,1% grăsimi, 3–6% glucide, 25 până la 3000 U.I. vitamina A, câte 0,03 mg% vitaminele B1 și B2 și mici cantități de vitamina C. Conține săruri de potasiu (75 mg%), calciu (1 mg%), fosfor etc. Valoarea energetică este de 30 kcal la 100 g.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Mult mai slab ca efecte terapeutice decât **Pepenele verde,** este, în schimb, un bun laxativ vegetal, comparabil cu prunele uscate. Se recomandă în anemii,

constipație, hemoroizi, litiază urinară, reumatism și tuberculoză pulmonară.

În medicina populară, semințele, sub formă de decoct (o linguriță la o cană), se recomandă ca expectorante și în tratamentul hemoroizilor.

Este contraindicat în diabet, în colite, enterite și dispepsii.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumat ca atare în stare proaspătă sau sub formă de dulceață.

Suc proaspăt cu efecte laxative.

Semințele uscate și pisate ca antivomitiv (în medicina populară).

Extern. Aplicații locale în arsuri ușoare și inflamații: cataplasme locale cu pulpă zdrobită. Se recomandă sub formă de măști cosmetice pentru tenurile uscate.

GRUPA LEGUMELOR CU PROPRIETĂȚI CONDIMENTARE

Această grupă de legume reprezintă un exemplu concludent pentru faptul că adesea valoarea terapeutică poate fi mai importantă decât cea alimentară. Cantitățile în care sunt consumate aceste plante reprezintă un aport nutritiv extrem de redus. Definind condimentul drept substanța care se adaugă la o mâncare pentru a-i conferi un gust sau o aromă specifică, se atestă principala proprietate a acestora, aceea de tonice aperitive-stomahice, utile în anorexii (lipsă de apetit), gastrite hipoacide și disfuncții digestive. Senzațiile gustative și olfactive date de ele provoacă, prin act reflex condiționat, o creștere sensibilă a secrețiilor salivare, gastrice și intestinale, cu rol hotărâtor într-o bună digestie.

Grupa aceasta de legume este relativ unitară sub raport sistematic, majoritatea făcând parte din familia *Apiaceae — Umbelliferae* (**Mărarul, Pătrunjelul, Leușteanul, Asmățuiul**), iar din familia *Compositae* — **Tarhonul.** Proprietățile lor condimentare se datorează conținutului bogat în ulei esențial. Se utilizează îndeosebi frunzele, dar și semințele, atât în alimentație, cât și în formule specific medicinale.

MĂRARUL

ANETHUM GRAVEOLENS L.
(FAM. APIACEAE — UMBELLIFERAE)

Originar din nordul Mediteranei, **Mărarul** este menționat ca „plantă cu efecte vindecătoare" încă în vestitul „Papirus Ebers", cea mai cuprinzătoare scriere despre plante medicinale din Egiptul antic. Aprecieri pozitive asupra efectelor sale se întâlnesc în scrierile lui Dioscoride și Palladius.

Valoare terapeutică au atât frunzele, cât și semințele.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

În funcție de partea de plantă, conținutul în ulei volatil este cuprins între 2,5–4% (în frunze și ramurile tinere) și 3–6% în fruct. **Mărarul** conține cantități apreciabile de potasiu, sulf și sodiu, vitaminele A, B1 și C. Uleiul volatil de **Mărar** conține între 40–60% carvonă.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Ca toate legumele condimentare, frunzele de **Mărar** au proprietăți tonic-aperitive și stomahice. Ele stimulează totodată diureza și eliminarea gazelor din stomac.

Semințele de **Mărar** sunt puternic carminative. Ele sunt importante și pentru proprietățile emenagoge (de reglare a ciclului). Totodată sunt sedative nervoase, utile în combaterea insomniilor, precum și antispastice, această proprietate explicând efectele în combaterea sughițului rebel și a vomei, îndeosebi la copii.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Adăugarea frunzelor la preparate culinare.

Infuzie de semințe preparată din o linguriță la cană. Se beau 2–3 căni pe zi.

Decoct sedativ, cu o linguriță de semințe fierte într-o cană de lapte; se bea seara, înainte de culcare, pentru combaterea insomniei.

PĂTRUNJELUL

PETROSELINUM HORTENSE HOFFM.
(FAM. UMBELLIFERAE)

În afara rădăcinilor*, se utilizează în fitoterapie atât frunzele, cât și semințele. Frunzele sale — simbol al noilor începuturi, căci este una dintre primele plante care răsar primăvara — făceau parte din mâncarea ceremonială a Paștelui evreiesc.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Conținutul în ulei volatil în părțile aeriene este de cca 0,3%, dar în semințe este mult mai mare. Uleiul este format din apiol, miristicină, aliletrametoxibenzen, carburi terpenice, derivați cumarinici etc. Semințele conțin cca 20% ulei gras format din acizi grași nesaturați, care la rândul lor conțin acid petroselinic și un heterozid flavonic — apiozidul. Utilizarea semințelor este contraindicată în uzul intern.

Uleiul volatil din frunze conține, pe lângă apiol, și miristicină, felandren, terpineol, B-cimol și alți derivați. Frunzele mai conțin vitaminele A, B și C și săruri minerale.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Prin conținutul mare în ulei volatil, adaosul frunzelor de **Pătrunjel** în preparate culinare are efect tonic-aperitiv. Sunt de mult cunoscute proprietățile sale febrifuge, iar sub raportul acțiunii emenagoge (de reglare a ciclului și calmare a durerilor), este una dintre cele mai active plante. Deși mai moderat decât la rădăcini, și la frunze se manifestă proprietățile diuretico-depurative, de unde și efectul adjuvant în reumatism și hiperuricemie (gută).

Frunzele de **Pătrunjel** sunt un stimulent general, antianemic și antirahitic, ca și un tonic nervin. Ca stimulente, ele acționează și asupra musculaturii netede a organelor interne, deci sunt indicate în toate cazurile de atonie digestivă a vezicii biliare — cu efect colagog, precum și a vezicii urinare, calmând colicile acestor organe. Asupra aparatului circulator, acționează ca vasodilatatoare și în reglarea circulației capilare.

Au efect antihelmintic, în combaterea oxiurilor.

Extern. Sucul de frunze combate nevralgiile, cu efecte și în nevralgii dentare. Pentru efectul antiinflamator, se recomandă în iritații ale pielii, contuzii, echimoze, înțepături de insecte, ca și în inflamații ale ochilor. Se citează și utilitatea sa ca tonic capilar.

Cosmetică. Frunzele se pot utiliza pentru curățirea tenului și totodată sunt considerate ca un remediu contra pistruilor.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumat ca atare, în adaos la diferite preparate culinare — îndeosebi ca tonic-aperitiv și stomahic.

Infuzie de frunze, cu o linguriță la cană, 2–3 căni pe zi.

Suc proaspăt, cu care se fac aplicații de 2–3 ori pe zi, timp de 15–20 zile, contra pistruilor.

Suc, în amestec cu alcool de 70° în părți egale, pentru cataplasme aplicate în

---

* Proprietățile medicinale ale rădăcinilor sunt prezentate la capitolul despre legumele de la care se consumă rădăcinile.

zonele dureroase; în nevralgii dentare se pune un tampon de vată îmbibat în sucul amestecat cu alcool până la tratamentul cariei, care nu trebuie amânat.

Preparatul descris se poate păstra (conserva) în sticle închise, la rece și în locuri ferite de lumină.

Decoct concentrat din frunze (2 linguri la cană) pentru curățirea tenului și ca tonic capilar.

Cataplasme antiinflamatoare cu **Pătrunjel** proaspăt (inclusiv în mastite).

Spălături vaginale antileucoreice cu decoct concentrat din semințe, din 2 linguri la 100 ml apă.

LEUȘTEANUL

LIVISTICUM OFFICINALE KOCK
(FAM. APIACEAE — UMBELLIFERAE)

Leușteanul este originar din bazinul mediteranean, unde se întâlnește și azi în stare sălbatică; era cultivat încă din vremea romanilor.

Pentru proprietățile lor condimentare sunt întrebuințate frunzele; însă în scop medicinal — în afară de acestea — sunt recomandate semințele și în mod special rădăcinile.

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Toate părțile plantei conțin ulei volatil (0,6–1% în planta ucată), constituit din terpineol și alte terpene, numeroși acizi, între care acidul acetic și benzoic. În special în părțile subterane sunt prezente grăsimi, gumirezine, taninuri, săruri minerale și diferiți acizi organici.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Toate părțile plantei, dar îndeosebi rădăcinile, măresc simțitor diureza, favorizând eliminarea clorului și a compușilor azotați, fapt care determină recomandarea lor în edemele cardio-renale.

Leușteanul este și un hipotensiv activ, având și acțiune sedativă în special în tulburările de natură neurogenă.

În fitoterapia aparatului respirator, **Leușteanul** favorizează expectorația, iar în cea a aparatului digestiv acționează în normalizarea scaunelor, atât în caz de constipație, cât și în scaunele neregulate.

Este și carminativ*. Are rol în creșterea secrețiilor salivare și gastrice, deci se recomandă și ca tonic-aperitiv.

Prin reglarea ciclurilor menstruale, manifestă efect emenagog.

Extern. În special, rădăcinile și semințele se recomandă pentru băi fortifiante, în special pentru copiii debili.

Frunzele sunt utilizate pentru ulcerații, în aplicații locale.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Frunzele consumate ca atare, în preparate culinare.

Infuzie din umbele, 2 lingurițe la o cană de apă, 2 căni pe zi.

Infuzie din semințe cu 1/2 linguriță la o cană de apă, 2 căni pe zi.

Decoct din rădăcini, cu o linguriță la o cană de apă, 2–3 căni pe zi.

Pulbere din rădăcină uscată, 2–3 vârfuri de cuțit pe zi.

Tinctură din 20 g frunze sau rădăcini macerate 10 zile în 100 ml alcool de 70°, se iau 20–25 picături de 2–3 ori pe zi.

ASMĂȚUIUL

ANTHRISCUS CEREFOLIUM (L.) HOFFM.
(FAM. APIACEAE — UMBELLIFERAE)

Asmățuiul este o specie eurasiatică, cunoscută doar în nordul Moldovei și Ardealului, unde se cultivă pe suprafețe reduse și unde crește și spontan. Cu aroma

* Substanțe active care au proprietatea de a inhiba procesele fermentative din intestin și de a favoriza resorbția sau eliminarea gazelor formate.

sa caracteristică, pe lângă valoarea condimentară, are o valoare medicinală ridicată, fapt cunoscut încă din Antichitate îndeosebi la greci, pentru ca în Evul Mediu să fie mult apreciat. El a fost trecut şi în unele farmacopei europene. Se utilizează în principal frunzele, iar în scop medicinal şi seminţele. Popular se mai numeşte **Asmaţuchi**, **Hasmaţuchi** etc.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Frunzele conţin cca 0,03 ulei volatil, compus în principal din izoanetol, substanţe amare, vitamine din grupa B, vitamina C, săruri minerale.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Intern. Prin valoarea sa condimentară şi substanţele amare, **Asmăţuiul** este tonic aperitiv şi stomahic.

Ca şi celelalte *Umbelifere,* acesta are proprietăţi diuretice în retenţii urinare, litiază, „hidropizie" (anasarcă).

Fiind o plantă diuretic-depurativă, este utilizat intern în dermatoze şi eczeme.

Asupra aparatului digestiv, **Asmăţuiul** are o acţiune uşor laxativă, precum şi de stimulare a secreţiei biliare.

Se citează utilizarea sa în bronşite şi afecţiuni pulmonare cronice. Stimulează, de asemenea, secreţia laptelui (proprietăţi galactogoge).

Extern. Tratamentul extern îl poate completa pe cel intern în diverse dermatoze, eczeme şi prurit. Tratamentul intern se asociază cu cel extern.

Extern, **Asmăţuiul** se utilizează în inflamaţii ale pleoapelor, în blefarite (medicina populară).

Un efect foarte interesant îl are în resorbţia nodulilor hemoroidali.

Proprietăţile antiinflamatoare sunt completate cu cele cicatrizante, utile în ulceraţii.

Cosmetică. Asmăţuiul are rol în catifelarea pielii şi întârzierea apariţiei ridurilor.

MOD DE ÎNTREBUINŢARE

Consumat ca atare, în aromatizarea unor preparate culinare.

Infuzia din frunze sau seminţe, preparate din o linguriţă la cană. Se beau 2 căni pe zi.

Suc de plantă proaspătă (până la 100 ml zilnic).

Cataplasme cu planta proaspătă, zdrobită.

TARHONUL

ARTEMISIA DRACUNCULUS L.
(FAM. ASTERACEAE — COMPOSITAE)

Plantă originară din Mongolia şi Siberia centrală. Cunoscut din Antichitate, **Tarhonul** a fost târziu introdus în Europa (în sec. al XVI-lea) şi utilizat atât în alimentaţie, cât şi în terapeutică.

Ruellius, vestit medic al Evului Mediu, l-a descris în lucrarea „De natura stirpium", subliniind că salata la care se pune **Tarhon** nu are nevoie nici de oţet şi nici de sare, acesta cumulând gustul ambelor ingrediente. În aceasta rezidă de fapt importanţa pe care o acordăm şi azi **Tarhonului.**

Se utilizează frunzele.

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Tarhonul conţine în frunze şi în rămurelele tinere între 0,1–0,4% ulei volatil format în proporţie de 60–70% din metilchavicol. Conţine, de asemenea, taninuri, săruri minerale, urme de iod, vitamina B1 şi vitamina C.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Tarhonul are un efect stimulent îndeosebi asupra apetitului şi digestiei (deci proprietăţi tonice-aperitive şi stomahice), fără să irite. Rolul de stimulent se manifestă şi asupra funcţiei hepatice. El

se recomandă pentru dispeptici și pentru persoanele care trebuie să evite regimul sărat.

Frunzele de **Tarhon** sunt totodată diuretice, utile în anasarcă (hidropizie) și reumatism.

Fluidificând secrețiile bronhice, **Tarhonul** este un bun expectorant.

Ca acțiune generală, el este tonic și anticataral.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumat ca atare, în salate sau murat în oțet.

Infuzie preparată cu o linguriță la o cană de apă; se ia îndeosebi după mesele principale pentru stimularea digestiei.

ALTE LEGUME PERENE

Din această grupă, proprietăți medicinale mai importante se atribuie **Sparanghelului,** în timp ce în cazul **Reventului**, de la care se folosesc pețiolii cărnoși, proprietățile medicinale sunt mai pregnante la rizomi, materie primă medicinală.

REVENTUL

RHEUM SP.
(FAM. POLYGONACEAE)

Caravanele aduceau din îndepărtata China, atât în Antichitatea greco-romană, cât și mai târziu, în Evul Mediu, alături de baloți de mătase, de splendorile din porțelan și jasp ce purtau pecetea geniului marelui popor din răsărit și o rădăcină misterioasă, foarte căutată pentru proprietățile sale medicinale: **Reventul.** El este descris și lăudat încă din anul 2700 î. Ch. de către învățatul împărat Shen Nung, apoi produsul medicinal de către Dioscoride în Grecia antică, Pliniu cel Bătrân și Galen la Roma, dar planta ca atare n-a pătruns în Europa decât în sec. al XVI-lea, în culturi.

La noi în țară este cultivat în grădini țărănești mai ales în Transilvania, cu deosebire în zona Brașovului și a Sibiului; în alimentație se utilizează pețiolii foarte îngroșați ai frunzelor, cunoscuți popular sub numele de „rabarbăr" sau „rubarbă".

PRINCIPALII CONSTITUENȚI

Cantitățile mai mici de acid crizofanic și de derivați antrachinonici pe care le conțin pețiolii de **Revent** față de rădăcini par suficiente pentru a stimula glandele intestinale și funcția hepato-biliară.

Conțin numeroși acizi organici (citric, oxalic, malic, lactic etc.), tanoizi și glucogalina, catechina și tetrarina. Conțin vitaminele A, B1, B2 și C (8–36 mg%) și numeroase săruri minerale de K 3,42 mg%, Ca 1 mg%, Fe 17,2 mg%, P 0,33 mg%, Mn, Zn, Mo etc.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Datorită acidității lor, pețiolii de **Revent** au proprietăți tonic-aperitive, precum și stomahice, tonifiind în general aparatul digestiv.

Fără a fi la fel de puternic laxativi ca rizomii, pețiolii au această proprietate într-o măsură mai redusă.

Manifestă o acțiune netă de stimulare hepato-biliară, fiind un produs coleretic.

Datorită conținutului ridicat în oxalați, **Reventul** este contraindicat în litiaza oxalică, iar datorită acidității crescute, celor cu hiperaciditate gastrică.

Planta este, de asemenea, iritantă pentru suferinzii de hemoroizi.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Pețiolii consumați ca atare în preparatele culinare specifice (salate — ca tonic aperitiv și stomahic, compoturi și alte preparate de desert).

Suc, 30–40 g înainte de mese, din pețiolii spălați, tăiați în cuburi de cca 2 cm, ce se țin cca 2 minute înt-un vas cu apă rece, se scurg și se storc.

Pentru păstrarea pe timpul iernii a peţiolilor de **Revent**, se procedează în felul următor: peste peţiolii bine spălaţi cu apă fiartă şi răcită, puşi într-un borcan sterilizat, se pune apă clocotită şi se închide borcanul ermetic. Îşi păstrează gustul şi toate proprietăţile mai multe luni.

Observaţii. Principala materie primă medicinală de la această plantă o constituie însă rizomii (Rhizoma Rhei), unul din laxativele (purgativele) cele mai eficiente datorită conţinutului în antrachinone, ele stimulând peristaltismul intestinului gros. Rizomii au, de asemenea, proprietăţi coleretice importante, tonic-aperitive în anorexii, anemii, citându-se şi o acţiune vermifugă certă.

Subliniem faptul că, în urma unor cercetări recente, toate purgativele care conţin substanţe active din grupa antracenozidelor trebuie administrate cu prudenţă, deoarece favorizează dezvoltarea celulelor maligne în carcinomul colono-rectal. Chiar şi la omul sănătos, aceste purgative se vor administra maximum 7 zile pe lună.

SPARANGHELUL

ASPARAGUS OFFICINALIS L.
(FAM. LILIACEAE)

Este o legumă originară din Extremul Orient, însă creşte şi azi spontan în păduri, în locuri umede din Europa, Asia şi Africa. A fost bine cunoscut de către greci şi romani, fiind întrebuinţat sub ambele aspecte, alimentar şi medicinal.

Dioscoride, Pliniu cel Bătrân, Galen îl recomandau ca adevărat medicament pentru afecţiuni hepatice şi colici nefritice. Lucrările moderne confirmă, de asemenea, unele proprietăţi medicinale importante. Se consumă lăstarii etiolaţi (crescuţi la întuneric).

PRINCIPALII CONSTITUENŢI

Cantitatea de apă variază între 92–95%, iar cea de protide între 1,5–1,7%, grăsimile fiind doar în proporţie de 0,1%. Conţinutul în hidraţi de carbon este cuprins între 1,6–1,8%, celuloză 0,6%, săruri minerale în special de magneziu, fier şi fosfor, iar ca microelemente Ca, K, Cu, F, Br, I, Al, Zn, Si, S, Co. Vitamina B1 este în cantitate de 0,025 mg%, B2 0,2 mg%, iar vitamina C în cantitate de 25 mg%. Valoarea energetică este de numai 14 kcal, fapt care îl face recomandabil în cura de slăbire. Datorită conţinutului scăzut în hidraţi de carbon, este recomandat în cantităţi nerestrictive în diabet.

RECOMANDĂRI TERAPEUTICE

Se consideră de bază realele proprietăţi diuretice ale **Sparanghelului,** care măreşte considerabil diureza, cu condiţia ca persoana care îl consumă să nu aibă leziuni ale căilor urinare, situaţie în care devine iritant, provocând hematurie. Pornind de la proprietăţile diuretice, se recomandă în litiaze, cistite, nefrite, prostatite, în retenţii hidrosodate (edeme), iar la cardiaci, pentru evitarea edemelor membrelor inferioare.

Eliminând produşii de dezasimilaţie, este un depurativ activ, util inclusiv în dermatoze (îndosebi în eczeme).

Sparanghelul stimulează activitatea hepatică. Ducând la scăderea glicemiei şi a glicozuriei, se recomandă ca adjuvant în diabet. În bronşite cronice are acţiune expectorantă.

Se foloseşte ca adjuvant şi în tratamentul cu digitalice, ca transportor al acestora, dar i se atribuie chiar şi lui însuşi o acţiune sedativă cardiacă.

Având o structură filamentoasă, se recomandă pentru cazurile accidentale în care s-au înghiţit obiecte ascuţite, **Sparanghelul** fiert înglobând obiectul, care este eliminat fără a provoca leziuni.

Prin gustul amărui, stimulează apetitul și favorizează digestia, iar datorită fibrelor celulozice stimulează motricitatea tubului digestiv, acționând deci ca laxativ în constipații.

Calmează, de asemenea, colicile intestinale.

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Consumat ca atare, în salate și preparate culinare dietetice (salată de **Sparanghel** fiert).

Decoct (în special diuretic) din 20 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Sirop cu proprietăți sedative cardiace din suc de **Sparanghel** care se fierbe pe baie de apă cu două părți zahăr până la obținerea consistenței dorite. Se iau câte 2 lingurițe pe zi, dimineața și seara.

Tinctura din 20 g plantă macerată 10–15 zile în 100 ml alcool; se iau câte 5–10 picături contra colicilor.

CAPITOLUL VI

ROLUL ŞI UTILIZAREA PRODUSELOR VEGETALE PE GRUPE DE AFECŢIUNI

Cum spuneam la începutul acestei cărţi, produsele vegetale conţin în structura lor intimă VIAŢĂ. Fructele, legumele şi seminţele deţin proprietăţi terapeutice remarcabile, fiind adjuvante preţioase în îngrijirea multor boli. Pe drept cuvânt, datorită substanţelor active cu care sunt înzestrate, ele pot fi considerate „alimente-medicamente". Selectând cu discernământ pentru fiecare maladie factorii deficitari, de multe ori declanşatori ai procesului morbid, multe medicamente de sinteză vor putea fi potenţate sau chiar înlocuite prin aceste *remedii vii.*

Departe de noi gândul că utilizând exclusiv aceste roade ale pământului vor fi obţinute vindecări miraculoase, indiferent de boală. Dar toate aceste daruri pe care Natura ni le pune la dispoziţie cu atâta generozitate contribuie la tămăduirea noastră. Mai mult decât atât, folosirea lor în alimentaţia zilnică contribuie nu numai la recâştigarea sănătăţii, ci şi la menţinerea ei.

Iată de ce susţinem medicina complementară (adică permanenta conjugare dintre medicina clasică, alopată şi terapiile neconvenţionale, care includ şi fitoterapia) ca fiind soluţia optimă pentru omul în suferinţă.

Am socotit deci important să selectăm acele fructe, legume sau seminţe binefăcătoare care s-ar cuveni incluse în programul luptei noastre cu atâtea şi atâtea boli. Componentele vegetale trebuie să facă parte din dietoterapia noastră cotidiană. Este suficient să menţionăm numai faptul că **Tomatele,** citricele, tărâţa, boabele de **Fasole** sau **Soia** scad colesterolul din sânge. Totodată este incontestabil efectul **Usturoiului** în boala hipertensivă sau în parazitozele intestinale. **Ridichea neagră** este un bun coleretic — colagog şi diuretic, iar căpşunile şi fragile au efecte dovedite antigutoase.

Să nu ne imaginăm însă că tot ceea ce este natural este şi inofensiv. Dacă pentru medicamentele de sinteză este demult instituită „farmacovigilenţa" (o ramură a farmacologiei care are drept obiectiv supravegherea efectelor secundare ale medicamentelor), nici plantele medicinale nu au scăpat de „furcile caudine" ale acesteia. Astăzi, sunt „puse la index" aproape 100 de plante sau substanţe active extrase din ele care — în urma unor studii minuţioase — s-au dovedit a fi *genotoxice, carcinogene, hepatotoxice* etc. După cum arată şi un relativ recent raport ESCOP*, prin metode moderne de investigaţie, nici un medicament de sinteză, semisinteză sau natural

* European Scientific Cooperative on Phytotherapy, European Phytotelegram, Official Newsletter ESCOP, Sixth issue–august 1994.

nu rămâne necercetat. Un singur exemplu am dori să dăm aici, unicul din grupa fructelor: coaja verde a fructelor de nucă, care, prin naftochinonele conţinute (în speţă, juglona), are efecte mutagene şi posibil carcinogene.

În cele ce urmează, vom prezenta o sistematizare a componentelor vegetale indicate în diverse grupe de afecţiuni, neuitând să atragem atenţia asupra importanţei pe care o prezintă preventiv şi curativ o alimentaţie echilibrată.

FRUCTELE, LEGUMELE ŞI SEMINŢELE RECOMANDATE ÎN BOLILE APARATULUI CARDIOVASCULAR

Afecţiuni cardiace cu substrat funcţional (fără substrat organic identificabil)

Sub această denumire sunt grupate toate tulburările neurovegetative ale inimii, cunoscute şi sub numele de nevroză cardiacă (tulburări de ritm cardiac însoţite sau nu de palpitaţii şi de senzaţie de durere precordială). În această categorie de afecţiuni se recomandă — cu titlu general — produsele vegetale cu acţiune sedativă generală.

Sparanghelul, cu acţiune sedativă cardiacă şi totodată ca adjuvant în tratamentul cu digitalice (unul din medicamentele de sinteză de primă importanţă în tratamentul bolilor cardiace), având rolul de transportor al acestora.

Consumat ca atare, în salate şi preparate culinare dietetice.

Sirop din suc de **Sparanghel** care se fierbe pe baie de apă cu 2 părţi zahăr până la obţinerea consistenţei specifice, luându-se 2 linguriţe pe zi, dimineaţa şi seara.

Salata — recomandată în acest sens încă din Antichitate de către Dioscoride, Columella şi Galen, cu acţiune certă asupra palpitaţiilor.

Consumată ca atare, mai ales seara.

Leuşteanul

Consumat în preparate culinare.

Decoct din rădăcină (1 linguriţă la cană, 2–3 căni pe zi).

Tinctură din 20 g rădăcini macerate 10 zile în 100 ml alcool, câte 20–25 picături, de 2–3 ori pe zi.

Usturoiul — regularizează pulsul (alături de acţiunea sa hipotensoare).

Consumat ca atare (minimum 2–3 bulbili pe zi).

Tinctură din suc cu o cantitate egală de alcool diluat la 40°, din care se iau 2–3 linguriţe pe zi, în cure de 10 zile pe lună.

Ateromatoza şi ateroscleroza

Ateromatoza reprezintă un proces complex, caracterizat prin depunere lentă şi progresivă în pereţii arterelor de colesterol, de grăsimi animale şi de săruri de calciu, sub forma unor plăci denumite *ateroame* (de unde şi denumirea de ateromatoză). Ateroscleroza este o boală degenerativă a arterelor, având ca origine aceste ateroame.

Ateroscleroza este cauza principală a accidentelor vasculare.

Regimul alimentar joacă un rol deosebit în această afecţiune. Sunt recomandate 5–6 mese pe zi, în cantităţi moderate, evitându-se mesele consistente, copioase. Carnea de pasăre, de vită şi peştele alb preparat sub orice formă (supe, rasol, grătar, conserve, tocătură etc.) sunt permise de 2–3 ori pe săptămână. Mai indicate sunt însă produsele lactate, albuşul de ou (nu însă şi gălbenuşul), pastele făinoase, supele de zarzavaturi, ouăle fierte (tari), cartofii copţi sau fierţi în coajă, salatele de crudităţi de sezon.

Sarea de bucătărie este permisă, dar în cantitate redusă; dacă afecțiunea este însoțită și de hipertensiune arterială, va fi eliminată complet din alimentația bolnavului, iar lichidele se vor reduce cantitativ. Aportul de sare indispensabilă vieții se asigură din legumele și fructele consumate.

Cele mai importante produse vegetale indicate în ateroscleroză sunt:

Afinele

Consumate ca atare (până la 500 g pe zi).

Decoct din o linguriță la o cană sau macerat la rece timp de 8 ore, 2 căni pe zi.

Arahidele — datorită proporției mari de acizi grași nesaturați, duc la scăderea colesterolemiei, fiind utile prin aceasta și în ateroscleroză.

Consumate ca atare, după o prăjire ușoară.

Fragii — fructele au proprietăți antiaterosclerotice prin conjugarea acțiunii ușor hipotensoare cu acțiunea diuretic-depurativă și eliminarea de colesterol.

Consumate ca atare, chiar în cure cu 300–500 g până la 1,5 kg pe zi, de preferință dimineața.

Sirop.

Lămâile — prin scăderea colesterolemiei.

Consumate ca atare (îndeosebi cură de suc).

Merele — prin conjugarea acțiunii hipotensoare cu cea de scădere a hipercolesterolemiei.

Consumate ca atare.

În „cura lui Kempner", în prima fază („faza de atac") cu o durată de 1–3 luni, se consumă zilnic numai 250–300 g orez și mere după dorință.

Prunele

Consumate ca atare.

Strugurii

Cura de must — se începe cu 0,5 l pe zi, în 3 reprize cu o oră înainte de mese, ajungându-se după cca 2 săptămâni până la cca 2 l pe zi; se menține acest nivel 2–3 zile, după care se scade până la cantitatea inițială, urmându-se pe toată perioada sezonului strugurilor.

Ceapa — prin fluidificarea sângelui, contribuie la efectul antiaterosclerotic.

Consumată ca atare, minimum 1–2 cepe pe zi.

Soia — deoarece cca 85% din acizii grași sunt nesaturați, uleiul de **Soia** are un efect hipocolesterolemiant, deci și antiaterosclerotic.

Folosirea în alimentație a uleiului de **Soia**.

Sparanghelul

Consumat ca atare, în salate și preparate culinare ușoare.

Tomatele — prin micșorarea vâscozității sângelui.

Consumate ca atare.

Usturoiul — duce la scăderea nivelului colesterolului din sânge.

Consumat ca atare, minimum 2–3 bulbili pe zi.

Tinctură din suc cu o cantitate egală de alcool diluat la 40°, din care se iau 2–3 lingurițe pe zi, în cure de 10 zile pe lună.

Rețeta din medicina tradițională chineză (vezi „hipertensiunea").

Grâul

Sub formă de boabe încolțite, cariopsele de grâu germinând la temperatura camerei în 24–36 ore.

Ca atare, fie amestecat în salate, fie trecut prin mașina de tocat și amestecat cu miere.

Angina pectorală

Este o boală cardiacă manifestată printr-o durere toracică ce poate iradia spre gât, maxilarul inferior sau brațe.

Apare ca urmare a ateromatozei și aterosclerozei (descrise anterior) și care determină rigidizarea și îngustarea arte-

relor coronare (artere care vascularizează muşchiul cardiac).

În consecinţă, muşchiul cardiac, insuficient irigat, va suferi de ischemie, modificându-şi structura morfologică.

Acesta este şi motivul pentru care angina pectorală, ca entitate medicală, este inclusă într-un grup mai larg de maladii, grup denumit „cardiopatie ischemică", atestată clinic şi electrocardiografic.

În timp, boala poate evolua către un infarct miocardic sau chiar către moarte subită din cauza obturării definitive a unor porţiuni de arteră coronară. De aceea, se impun pentru bolnav examene periodice clinice şi electro-cardiografice, precum şi o medicamentaţie alopată specifică.

Tratamentul igieno-dietetic constă în evitarea frigului, a eforturilor fizice şi psihice (care pot provoca, de asemenea, o ischemie de scurtă durată a miocardului). Se impune totodată şi renunţarea la fumat. Sarea, alcoolul şi condimentele vor fi consumate în cantităţi cât mai reduse. În general, se recomandă un regim alimentar lacto-vegetarian, cu mese mici, dar repetate (de preferinţă 4–5 mese pe zi).

Dintre legume, şi în acest caz, foarte util este *Usturoiul,* care calmează spasmele vasculare.

Consumat ca atare 2–3 bulbili pe zi.

Tinctură din suc de *Usturoi* cu alcool de 40°, 2–3 linguriţe pe zi, în cure de 10 zile pe lună.

Reţeta din medicina tradiţională chineză (vezi „hipertensiunea").

Hreanul — are efecte salutare chiar în formele dureroase.

Cura de **Hrean** cu miere: se face o pastă omogenă din cantităţi egale de **Hrean** ras şi miere, din care se ia treptat câte o linguriţă dimineaţa, cu o oră înainte de micul dejun, cura durând 30 de zile, cu pauze de câte 2 luni.

Cătina — flavonoidele duc la mărirea forţei de contracţie a miocardului şi la îmbunătăţirea circulaţiei coronariene.

Infuzie cu 1–2 linguriţe la cană, 2–3 căni pe zi.

Hipertensiunea arterială

Hipertensiunea arterială reprezintă afecţiunea cardio-vasculară cea mai răspândită în masa populaţiei şi una dintre problemele cele mai importante de sănătate publică în ţările dezvoltate. Este definită ca o creştere persistentă a tensiunii arteriale sistolice („maximă") şi diastolice („minimă") peste valorile de 140/90 mm Hg.

Fără a fi prin excelenţă plante medicinale, câteva fructe şi legume sunt foarte utile ca hipotensive. Dintre ele se detaşează **Usturoiul,** a cărui acţiune se manifestă atât asupra circulaţiei periferice, cât şi asupra contracţiei miocardului, preparatele din **Usturoi** coborând minima presiunii arteriale.

Consumat ca atare (minimum 2–3 bulbili pe zi).

Tinctură din suc şi alcool diluat de 40°, în părţi egale, luându-se 2–3 linguriţe pe zi, 10 zile pe lună.

Foarte eficientă este o reţetă din medicina tradiţională chineză: 350 g **Usturoi** bine zdrobit se lasă la macerat 10 zile în 200 ml alcool concentrat, după care se filtrează şi se mai lasă trei zile la limpezire. După decantare se păstrează în sticle brune, bine astupate, administrându-se după următoarea schemă:

Doza este exprimată în număr de picături, mergându-se progresiv de la o picătură în dimineaţa primei zile, până la 15 picături în seara celei de a 5-a zile, după care se scade până la sfârşitul celei de-a zecea zile, când se ajunge din nou la o picătură. În ziua a unsprezecea se administrează dimineaţa, la prânz şi seara „doza de atac" de 25 picături, după

care se reia schema ciclic, până la epuizarea preparatului. Cantitățile menționate se iau în 50 ml lapte (sau apă îndulcită) cu 20–30 minute înainte de mese, citându-se că efectul unei cure se păstrează pe parcursul a 3–5 luni.

Pentru schema tratamentului cu **Usturoi** a se vedea tabelul din această lucrare.

Foarte activ este și *Hreanul.*

Infuzie din 15–30 g la 1 litru, care se lasă apoi la macerat 12 ore, luându-se 2 căni pe zi, între mese.

Cură de **Hrean** cu miere (după rețeta de la „Angina pectorală").

Leușteanul

Decoct din rădăcină cu o linguriță la o cană, 2–3 căni pe zi.

Sfecla roșie

Consumată în preparate culinare sau ca atare, rasă.

Cireșele și vișinele

Consumate ca atare.

Sirop preparat la rece, din suc filtrat, la care se adaugă treptat zahăr, până la suprasaturare (620–640 g la kg).

Merele

Consumate ca atare.

Intră în dura cură a lui Kempner, în care în prima fază, așa-numita „fază de atac", cu o durată de 1–3 luni, se consumă zilnic numai 250–300 g orez, legume și mere după gust; în a doua fază a dietei se introduce, pe lângă legume, carne și pește, puțină pâine fără sare.

Strugurii

Consumați ca atare sau cură de must.

Lămâile

Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Fragii: fructele de fragi au efecte anti-aterosclerotice prin proprietățile hipo-colesterolemiante.

Se pot consuma ca atare, chiar în cure de 300–500 g până la 1,5 kg pe zi, de preferință dimineața.

Insuficiența cardiacă

În termeni generali, insuficiența cardiacă desemnează acea stare de activitate insuficientă a cordului, având consecință directă imposibilitatea îndeplinirii funcției sale de pompă circulatorie (care activează și întreține circulația sangvină în întregul organism).

Cordul insuficient irigat nu mai poate asigura debitul sangvin adecvat necesităților normale ale organismului, din cauza unei contracții cardiace deficitare.

Din cauza severității bolii și dificultăților terapeutice, tratamentul de atac și cel de fond al insuficienței cardiace sau/și cardio-vasculare, ca și regimul de viață (ceea ce constituie de altfel tratamentul igieno-dietetic al bolii) trebuie recomandate numai de medic și efectuate sub supravegherea sa în cadrul spitalizării bolnavului sau prin controale clinice periodice, în caz de tratament ambulatoriu.

În afara medicației tonicardiace majore (obținută din celebrele plante medicinale *Digitalis lanata* și *Digitalis purpurea*), un rol adjuvant îl pot avea următoarele produse naturale:

Cătina — datorită flavonelor, mărește forța de contracție a miocardului.

Infuzie din 1–2 lingurițe la o cană, 2–3 căni pe zi.

Gem, marmeladă, compoturi din fructe proaspete.

Lămâia

Consumată ca atare sau ca suc, până la 200 g fructe pe zi.

Cartoful — în anumite limite, are o acțiune apropiată de a digitalicelor.

Consumat ca atare în preparate culinare ușoare.

Fasolea verde — se recomandă utilizarea mai ales în pauza de digitalice.

Tinctură din 20 g păstăi macerate 7–8 zile în 100 ml alcool; se administrează 70–120 picături, de 4 ori pe zi.

Consumată ca atare în preparate culinare uşoare.

Hreanul

Pastă omogenă dintr-o lingură de **Hrean** ras şi o lingură de miere; se ia treptat, cu linguriţa, dimineaţa cu o oră înainte de micul dejun. Cura durează 30 zile, repetându-se cu pauze de câte 2 luni, de 4 ori pe an.

Morcovul

Consumat ca atare.

Suc, câte 100 g dimineaţa.

Spanacul

Consumat ca atare.

Suc, câte un pahar în fiecare dimineaţă.

Sparanghelul — se foloseşte ca adjuvant în tratamentul cu digitalice, ca transportor al acestora, având el însuşi o acţiune sedativ cardiacă.

Consumat ca atare în salate şi preparate dietetice.

Sirop din o parte suc şi 2 părţi zahăr; se fierbe pe baie de apă până la obţinerea consistenţei dorite. Se iau 2 linguriţe pe zi, dimineaţa şi seara.

Usturoiul

Consumat ca atare, minimum 2–3 bulbili pe zi.

Tinctură din suc şi alcool de 40° în proporţii egale; se iau 2–3 linguriţe pe zi, timp de 10 zile pe lună.

Tinctură din medicina tradiţională chineză (vezi „hipertensiunea").

Edemele de stază cardiacă

Sunt edeme declive (apărute în urma exercitării forţei gravitaţionale în funcţie de poziţia corporală), în special ale membrelor inferioare, fiind o consecinţă a insuficienţei cardiace. Pot fi reduse cu ajutorul următoarelor produse vegetale:

Cătina — prin vasodilatarea produsă la nivel renal, măreşte diureza.

Infuzie din 1–2 linguriţe la o cană, 2–3 căni pe zi.

Mărul — prin acţiunea sa diuretică.

Consumat ca atare.

Pepenele verde — un puternic diuretic.

Consumat ca atare.

Pepenele galben

Consumat ca atare.

Cartoful — bogăţia în potasiu îl face util în regimul cardiacilor cu edeme.

Consumat în preparate culinare uşoare.

Ceapa — datorită faptului că diureza este însoţită de o eliminare masivă de clorură de sodiu.

Consumată ca atare, minimum 1–2 cepe pe zi.

Tinctură dintr-o ceapă zdrobită, macerată 10 zile într-o cantitate egală de alcool, 2 linguriţe pe zi, înainte de masa de prânz şi înainte de culcare.

Gulia — diuretic moderat, contribuie la resorbţia edemelor.

Consumată ca atare.

Pătrunjelul — folosind rădăcinile, diureza este însoţită de un efect declorurant.

Consumat în preparate culinare.

Decoct din 50 g la 1 litru, 2–3 căni pe zi.

Suc 50–100 g pe zi.

Sparanghelul — pornind de la proprietăţile diuretice, diminuează umflarea membrelor inferioare.

Consumat în salate şi preparate culinare dietetice.

Decoct de 20 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Ţelina — efectul diuretic este însoţit, însă, şi de declorurare.

Consumată ca atare.

Suc, câte 100 g înainte de masa de dimineaţă.

Decoct în 30 g la 1 litru, 2–3 căni pe zi.

Usturoiul — cu efecte favorabile în edeme ale membrelor inferioare.

Consumat ca atare, minimum 2–3 bulbili pe zi.

Tinctură din suc și o cantitate egală de alcool diluat la 40°, 2–3 lingurițe pe zi, timp de 10 zile pe lună.

Varza

Consumată în salate sau preparate culinare ușoare (minimum 300–400 g pe zi).

Cură de suc, un pahar pe zi, între mese.

Afecțiunile vasculare: hemoragiile, varicele, flebita superficială, fragilitățile capilare, arteriale, hemoroizii

Din patologia vasculară, un rol important, atât prin frecvență, cât și prin severitatea evoluției, îl dețin **hemoragiile**.

În sensul strict al termenului, prin „hemoragii" înțelegem orice evaziune (părăsire) a sângelui din vasele sangvine. Din punct de vedere al localizării, există:

— hemoragii externe, cum ar fi: *epistaxisul,* adică hemoragia nazală; *hemoptizia,* care înseamnă eliminarea orală de sânge aerat în urma unui acces de tuse, provenind din vasele bronhiilor; *hematemeza* — voma cu sânge de origine digestivă; *melena* — scaune de culoarea păcurii; *sângerările rectale* — cu sânge roșu, ca în cazul hemoroizilor.

— hemoragiile interne apar când, în urma ruperii vaselor sangvine, sângele apare și se adună într-o cavitate naturală, de obicei în peritoneu. (Hemoragiile interne necesită asistență medicală de specialitate.)

Efecte benefice au în **hemoragii:**

Afinele — fiind protectoare ale pereților vasculari, se recomandă în hemoragiile datorate fragilității acestora; de altfel, bogăția în tanin face din ele un antihemoragic general.

Cură de afine: 300–500 g zilnic.

Decoct cu o linguriță de afine uscate la cană sau macerat la rece timp de 8 ore cu aceeași cantitate, bându-se 2 căni pe zi.

Cătina

Infuzie din 1–2 lingurițe la cană, 2–3 căni pe zi.

Gutuile — în hemoptizii, hemoroizi, hemoragii uterine.

Consumate ca atare sau produse alimentare (suc, sirop, jeleu).

Decoct dintr-o gutuie mare, rasă, la 1 litru apă, lăsându-se să fiarbă până ce lichidul se reduce la jumătate, cantitate care se bea în cursul unei zile, îndulcindu-se cu 50 g zahăr.

Lămâile — prin conținutul în vitamina C, joacă un rol important în prevenirea fragilității capilarelor, în hemoragiile subcutanate și în hemoragiile gingiilor. Sunt utile în epistaxis (hemoragii nazale) și în hemoragii digestive în care apar scaune cu melenă.

Consumate ca atare sub formă de suc.

În epistaxis (hemoragii nazale) — tamponarea locală cu un tampon de vată îmbibat în suc.

Poate părea paradoxal, dar renumitul fitoterapeut Jean Valnet recomandă sucul de lămâie chiar și în hemoragiile digestive superioare (scaune cu melenă).

Portocalele — proprietăți similare cu lămâile.

Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Nucile — au proprietăți antihemoragice.

Infuzie din 1–1/2 lingurițe la cană, 2 căni pe zi.

Porumbele — datorită bogăției în tanin, sunt antihemoragice generale, cu efecte deosebite în epistaxis (sângerări nazale).

Decoct cu o lingură la cană, 2 căni pe zi.

Tamponări ale mucoasei nazale cu vată înmuiată în suc, în epistaxis.

Morcovul

Consumat ca atare sau ca suc (100 g/zi), dimineața pe stomacul gol.

Urzica — hemostatică, prin conţinutul ridicat în vitamina K.

Consumată ca atare (în salate) în cura de primăvară sau ca suc (80–100 ml/zi).

Infuzie sau decoct scurt (5 minute) cu 1–2 linguri de frunze uscate la cană, 2–3 căni pe zi.

Usturoiul — efect antihemoragic, micşorând şi riscul de tromboză.

Consumat ca atare, minimum 2–3 bulbili pe zi.

Tinctură din suc şi alcool de 40° în proporţii egale; se iau 2–3 linguriţe pe zi.

Varicele (dilataţii permanente ale venelor) se încadrează tot în patologia vasculară, fiind boala cea mai frecventă a venelor. Cele mai frecvente varice sunt cele de la nivelul membrelor inferioare, cu o simptomatologie determinată mai mult de acumularea de sânge în gambe decât de varicele în sine: crampe, greutate în picioare, furnicături, rar dureri în adevăratul sens al cuvântului.

Una din complicaţiile redutabile ale varicelor este **flebita superficială**, o inflamaţie acută în jurul varicelor membrului inferior, care se traduce printr-o durere şi o modificare a pielii (înroşire, aspect cartonat) în lungimea segmentului varicos.

Fragilităţile capilare, incluse tot în marele capitol al vasculopatiilor (bolile vaselor), se caracterizează printr-o micşorare a rezistenţei vaselor capilare consecutiv alterării peretelui lor.

Arteritele sunt leziuni inflamatorii ale unor artere. Se pot întinde într-o manieră difuză sau se pot limita la un teritoriu vascular localizat (de exemplu, arterele membrelor inferioare sau arterele coronare).

Dintre roadele pământului au efecte benefice în tratarea acestor afecţiuni vasculare:

Afinele — utile în varice, arterite, sechele de flebită, afecţiuni coronariene.

Consumate ca atare (până la 300–500 g zilnic).

Decoct cu o linguriţă la cană sau macerat la rece timp de 8 ore, 2 căni pe zi.

Castanele — se recomandă celor cu predispoziţii la varice şi hemoroizi.

Decocţie scurtă (2–3 minute) din 15–20 g la 1 litru, 2–3 căni pe zi.

Pireu de castane.

Coacăzele negre — datorită rutozidului solubil, joacă un rol important în prevenirea accidentelor vasculare.

Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Infuzie din fructe uscate, 1–2 linguriţe la o cană, 2–3 căni pe zi.

Măceşele — datorită conţinutului în vitamina P, au rol în reglarea permeabilităţii şi elasticităţii capilarelor, acţionând pentru normalizarea circulaţiei.

Infuzie din o lingură la o cană, 2 căni pe zi.

Cătina — de asemenea cu acţiune asupra circulaţiei capilare.

Lămâile — sunt active în scleroza arterelor, cărora le redau elasticitatea; de asemenea, în afecţiuni vasculare la nivelul membrelor inferioare (varice, flebite).

Consumate ca atare sau ca suc, în salate, limonade etc.

Portocalele — şi ele protectoare vasculare, în fragilitate capilară, tromboză.

Consumate ca atare sau ca suc.

Pătrunjelul — îndeosebi în reglarea circulaţiei capilare.

Infuzie din frunze cu o linguriţă la cană, 2–3 căni pe zi.

Tomatele

Consumate ca atare.

Usturoiul — diminuează spasmele vasculare, contribuind la reducerea tulburărilor circulatorii (inclusiv în varice

și hemoroizi), micșorând și riscul de tromboză.

Consumat ca atare, minimum 2–3 bulbili pe zi.

Tinctură din suc cu o cantitate egală de alcool diluat la 40°, din care se iau 2–3 lingurițe pe zi, în cure de 10 zile pe lună.

Varza — în uz extern, în ulcere varicoase, arterite, alte afecțiuni vasculare la nivelul vaselor superficiale (ca, de exemplu, hemoroizii).

Aplicații direct pe piele cu frunze strivite și curățate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbă de 2 ori pe zi.

Pentru **hemoroizi,** farmacia naturii are o ofertă extrem de generoasă.

Fructele și legumele citate se recomandă a se folosi atât în uz intern, cât mai ales în uz extern ca decongestive, antiseptice, astringente.

Afinele

Spălături locale sau comprese cu decoct concentrat (2–3 linguri la cană) sau macerat la rece (cu aceeași concentrație).

Gutuile

Decoct dintr-o gutuie mare, rasă, la 1 litru apă, fierbându-se până ce lichidul se reduce la jumătate, cantitate care se bea în cursul unei zile, îndulcită cu 50 g zahăr.

Socul

Cataplasme cu decoct concentrat din 30–50 g fructe coapte la 1 litru.

Asmățuiul — poate duce la resorbția nodulilor hemoroidali.

Cataplasme cu planta proaspătă, zdrobită.

Cartofii

Consumați în preparate culinare ușoare.

Suc proaspăt (până la 150–200 g pe zi).

Dovleceii

Cataplasmă calmantă cu pulpă crudă, zdrobită.

Pătlăgelele vinete

Cataplasme cu frunze fierte, aplicate calde.

Usturoiul — influențează favorabil hemoroizii prin acțiunea generală asupra circulației.

Consumat ca atare, minimum 2–3 bulbili pe zi.

Tinctură din suc de **Usturoi** și alcool de 40° în proporții egale; se iau 2–3 lingurițe pe zi, timp de 10 zile pe lună.

Varza

Aplicații locale cu frunze strivite (cu ajutorul unei sticle de 1 litru) și curățate de nervura principală, schimbându-se de 2 ori pe zi.

FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN BOLILE APARATULUI DIGESTIV

Segmentul bucofaringian

ABCESUL DENTAR

Este o colecție purulentă, constituită plecând de la un focar local de infecție.

Fructele și legumele recomandate sunt numai o soluție de moment pentru diminuarea durerilor, până la prezentarea la medicul stomatolog:

Smochinele

Aplicate calde pe gingie, în dreptul dintelui afectat.

Hreanul

Tinctură din 20 g **Hrean** ras macerat 2 săptămâni în 100 ml alcool; se pun tampoane îmbibate cu această tinctură în dreptul cariei. În lipsă, **Hrean** ras, în aplicații locale.

Pătrunjelul — sucul frunzelor are rol în nevralgiile dentare.

Suc în amestec cu alcool de 70° în părți egale; se îmbibă un tampon de vată care se pune în dreptul cariei.

Ceapa

Aplicații cu **Ceapă** fiartă, pe gingie, în dreptul abcesului.

AFTELE

Sunt mici ulcerații superficiale, dureroase, apărute pe mucoasa bucală. În tratamentul lor au efecte pozitive:

Lămâia — prin proprietățile sale astringente și antiseptice.

Tamponarea cu o felie de lămâie.

Badijonări cu suc.

Lămâie tăiată în felii subțiri; se ține în gură cât mai mult, cu miere și apă.

Ceapa

Tamponări cu suc de **Ceapă**.

Usturoiul

Tamponări locale cu suc.

AMIGDALITELE

Sunt inflamații acute sau cronice, de origine infecțioasă, ale amigdalelor palatine sau linguale. Pentru vindecarea lor se folosesc:

Gutuile — prin cumularea proprietăților astringente cu cele emoliente.

Gargarisme cu decoct dintr-o gutuie mare, rasă, la 1 litru de apă, lăsându-se să fiarbă până ce lichidul scade la jumătate.

Lămâia

Badijonări cu suc.

Lămâie, tăiată în felii subțiri; se ține în gură cu miere și apă.

GINGIVITELE

Sunt inflamații ale gingiilor.

Lămâia

Tamponare cu vată îmbibată cu suc.

Tamponare cu o felie de lămâie.

Portocalele — în mod similar cu lămâile.

Măslinele

Masaje ale gingiei cu ulei de măsline.

Smochinele

Aplicații de smochine calde între gingie și obraz.

Hreanul

Tamponări cu tinctură din 20 g rădăcină de **Hrean** ras, macerat 2 săptămâni în 100 ml alcool.

PARADONTOZA

Este un proces patologic de retracție a gingiilor și de descoperire a dinților, împotriva căruia se folosesc:

Hreanul — datorită proprietăților revulsive, provoacă un aflux crescut de sânge în zonă.

Mestecarea în fiecare zi a unei rădăcini de **Hrean.**

Măslinele

Masaje ale gingiei cu ulei de măsline.

STOMATITELE

Sunt inflamații ale mucoasei bucale, caracterizate prin dureri ale cavității bucale (exacerbate prin deglutiție sau prin simplul contact al alimentelor în gură, creșterea salivației etc.). Mucoasa bucală poate prezenta vezicule, afte sau o roșeață difuză. Pentru contracararea lor se utilizează:

Gutuile

Gargarisme cu un decoct preparat dintr-o gutuie mare, rasă, ce se lasă să fiarbă într-un litru de apă până se reduce la jumătate.

Lămâia

Badijonare cu suc.

Tamponare cu o felie de lămâie.

Lămâie tăiată în felii subțiri, ținută în gură cu miere și apă.

Portocalele

Badijonare cu suc.

Smochinele

Aplicații cu smochine calde.

Ceapa

Tamponări cu suc.

Segmentul gastrointestinal

ANOREXIA

Este diminuarea sau încetarea alimentării prin pierderea poftei de mâncare

sau prin refuzul de a se alimenta. Poate fi combătută folosindu-se:

Ardeiul iute — prin conținutul în capsaicină este iritant, excitând puternic secrețiile gastrice; util în dispepsii atone, însă contraindicat pentru gastrite, ulcere, hemoroizi, stări catarale digestive.

Consumat ca atare, în cantități moderate.

Hreanul

Consumat ca atare.

Sirop pentru copiii fără apetit, din rădăcină de **Hrean** tăiată subțire, peste care se presară zahăr; din sucul care se formează se ia câte o linguriță înainte de mese.

Vin tonic prin macerarea a 30 g rădăcină de **Hrean** ras, timp de 24 de ore într-un litru de vin; se strecoară și se ia câte un păhărel de 50 ml înainte de mese.

Leuşteanul

Consumat ca atare, în preparate culinare.

Pătrunjelul

Consumat ca atare, în salate și alte preparate culinare ușoare.

Reventul — datorită gustului acrișor, pețiolii măresc secrețiile gastrice, însă din cauza conținutului ridicat în oxalați prezintă contraindicații în litiază oxalică, iar din cauza acidității crescute, în hiperaciditate. Contraindicat și în hemoroizi.

Consumat în salate.

Ridichile

Consumate sub formă de salată (ridichile de iarnă se recomandă rase și cu un adaos de puțin ulei).

Tarhonul — are și avantajul că este total neiritant.

Consumat ca atare, în salate sau alte preparate culinare ușoare.

Țelina

Consumată ca atare, în salate de crudități.

Tonice aperitive

Prin acest termen se înțeleg toate speciile de plante și tipurile de alimente care, datorită substanțelor active pe care le conțin, au proprietatea de a stimula secrețiile salivare și, prin act reflex, secrețiile gastrice și intestinale.

Se „administrează" întotdeauna, în cazul anorexiilor, înainte de masă.

Gutuile

Rase, consumate ca atare.

Coacăzele roșii, Agrișele

Consumate ca atare sau ca suc, înainte de mese.

Andivele — tonic-aperitive prin gustul lor amărui.

Consumate în salate de crudități.

Asmățuiul

Consumat ca atare în preparate culinare.

Măcrișul, Ștevia

Consumate în salate de primăvară (contraindicații severe în colici nefritice și litiaze).

Mărarul

Frunzele consumate ca atare, în asezonarea unor salate.

Păstârnacul

Consumat în preparate culinare.

Pătrunjelul

Frunzele consumate ca atare, în asezonarea unor preparate culinare.

Salata verde (Lăptucile)

Consumată ca atare, la începutul mesei.

Sparanghelul

Consumat în salate, la începutul mesei.

Tarhonul — cu atât mai prețios cu cât este complet neiritant și suplinește sarea în regimul desodat.

Consumat ca atare, în salate sau muiat în oțet.

Țelina

Rădăcina rasă, consumată în salată de crudități, la începutul mesei.

Usturoiul

Consumat ca atare, minimum 2–3 bulbili, cu preparatele aperitive.

VOMA

Poate fi oprită şi cu ajutorul următoarelor produse vegetale:

Gutuile — în vomismente cronice.

Consumate ca atare sau ca produse obţinute din acestea (suc, sirop, jeleu).

Decoct dintr-o gutuie mare, rasă, la 1 litru de apă, lăsându-se să fiarbă până scade la jumătate; se îndulceşte cu 50 g zahăr.

Pepenele galben

Seminţele uscate şi bine pisate, luate ca atare, cu puţină apă.

Mărarul — seminţele sunt sedative nervoase, prin aceasta contribuind la combaterea sughiţului rebel şi vomei, îndeosebi la copii.

Decoct dintr-o linguriţă de seminţe fierte într-o cană cu lapte.

Varza

Suc de **Varză,** băut cu înghiţituri mici.

GASTRITELE HIPERACIDE ŞI ULCERUL

Gastritele (inflamaţii ale mucoasei stomacului) pot fi hiperacide sau hipoacide (chiar anacide).

Gastritele hiperacide apar ca urmare a hipersecreţiei şi hiperacidităţii sucului gastric, cauzele fiind multiple: alimentaţia neregulată şi neraţională, abuzul de alcool, de tutun, de condimente, de ceai sau de cafea. Nu în ultimul rând, aceste tulburări apar şi ca urmare a stresului, a surmenajului fizic şi psihic.

În cele mai multe cazuri, gastrita hiperacidă este un semn premonitoriu pentru ulcerul gastric şi în special pentru cel duodenal (care înseamnă distrugerea localizată a mucoasei stomacului şi duodenului — segmentul iniţial al intestinului subţire). Cercetări recente au demonstrat însă că la baza producerii bolii ulceroase şi mai ales la transformarea malignă, din ulcer în cancer digestiv, un rol important revine unor bacterii denumite Helicobacter pylori.

Astfel, medicina alopată îşi propune actualmente să trateze ulcerul gastric sau duodenal cu medicaţie antiacidă şi hiposecretorie gastrică, dar şi cu un antibiotic din familia ampicilinei.

Fitoterapia recomandă următoarele seminţe şi legume:

Migdalele dulci — având o acţiune foarte complexă, uleiul gras din ele formează o peliculă protectoare pe mucoasa gastrică şi, tamponând acidul clorhidric în exces, reduce secreţia de pepsină, precum şi senzaţiile de dureri şi arsuri gastrice.

Sâmburi zdrobiţi, 30–35 g, de 2 ori pe zi.

Amestec din 30 g migdale dulci zdrobite, în 10 g lapte sau 5 g smântână.

Cartoful

Consumat în preparate culinare uşoare.

Suc proaspăt, câte 100 ml dimineaţa devreme.

Varza — prin acţiunea conjugată a vitaminei U (factor antiulceros) şi a vitaminei K (antihemoragică); calmează totodată senzaţiile de pirozis.

Cure de suc, un pahar pe zi între mese.

Consumată ca atare, în salate de crudităţi sau preparate culinare uşoare; este necesar consumul a 300–400 g/zi.

SINDROAMELE DISPEPTICE

Acoperă un grup de tulburări digestive care se manifestă prin greţuri, meteorism abdominal, hiperaciditate sau anaciditate, dureri epigastrice, lipsa poftei de mâncare. Din punct de vedere etimologic, însuşi cuvântul „dispepsie" înseamnă digestie dificilă, tulburată.

În cazul lipsei sau reducerii concentraţiei de acid clorhidric în sucul gastric, are loc fenomenul de reducere a activită-

ții digestive, mai ales în metabolismul proteinelor și în special în ceea ce privește scindarea moleculelor protidice. De aceea, sunt recomandabile specii medicinale cu un conținut ridicat în substanțe active amare.

Ardeiul iute: prin proprietățile sale gastrosecretoase, este foarte util în dispepsiile atone.

Se va consuma ca atare în cantități moderate.

*Toate **tonicele aperitive (amare)*** prezentate la capitolul despre „Anorexie" sunt bine venite în dispepsiile hipo- sau anacide.

Lămâile, portocalele

Consumate ca atare sau ca suc proaspăt.

Strugurii

Consumați ca atare sau sub formă de cură de must.

Hreanul — prin intensificarea secrețiilor gastrice, este util în gastrite hipoacide.

Consumat ca atare, în scopuri condimentare.

Infuzie din 15–30 g la litru, lăsat la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi, între mese.

Leușteanul

Consumat ca atare, în preparate culinare.

Infuzie de frunze cu 2 lingurițe la cană, 2 căni pe zi.

Tarhonul — foarte util pentru dispepticii care trebuie să evite regimul sărat.

Consumat ca atare, în salate sau murat în oțet.

Tomatele — utile în hipoaciditate și atonia stomacului, stimulând secreția de suc gastric.

Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Usturoiul

Consumat ca atare, zilnic minimum 2–3 bulbili zdrobiți.

În tratarea sindroamelor dispeptice un loc important îl ocupă ***Stomahicele***, specii de plante care favorizează digestia prin stimularea secreției sucurilor gastro-intestinale:

Castanele

Pireu de castane.

Decocție scurtă (2–3 minute) din 15–20 g la 1 litru, 2–3 căni pe zi.

Coacăzele negre, Coacăzele roșii, Agrișele

Consumate ca atare sau sub formă de suc (100–300 g pe zi), după mesele principale.

Merele

Consumate ca atare.

Porumbele

Decoct cu o lingură la cană, 2 căni pe zi.

Strugurii

Consumați ca atare, în special strugurii albi.

Asmățuiul

Consumat ca atare, în aromarea unor preparate culinare.

Ceapa

Consumată ca atare, minimum 1–2 cepe pe zi.

Hreanul

Consumat ca atare, în scopuri condimentare.

Vin tonic, din macerarea timp de 24 de ore a 30 g **Hrean** ras la 1 litru de vin; se strecoară și se ia câte un păhărel de 50 g înainte de mese.

Mărarul

Consumul este indicat în preparatele culinare.

Pătrunjelul

Consumat ca atare în preparate culinare.

Reventul

Compot de pețioli, consumat după mese.

Este contraindicat în litiază oxalică, hiperaciditate gastrică, suferinzilor de hemoroizi.

Spanacul

Consumat ca atare; este contraindicat copiilor şi persoanelor vârstnice suferind de litiaze oxalice, reumatism şi gută.

Tarhonul

Infuzie dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă; se beau 2 căni pe zi după mesele principale.

Usturoiul

Consumat ca atare, zilnic minimum 2–3 bulbili.

Varza — datorită acidului lactic, varza acră stimulează digestia.

Consum de salate din varză acră tăiată mărunt, cu puţin ulei.

METEORISMUL (BALONĂRILE)

Este definit ca acumularea de gaz în intestin şi se traduce prin creşterea în volum a abdomenului.

În tratarea meteorismului au efecte benefice:

Lămâile, portocalele

Consumate ca atare sau sub formă de suc (până la 200 g pe zi).

Ceapa — proprietăţile sale carminative (de inhibare a proceselor fermentative din intestin şi de resorbţie a gazelor formate) se datorează acţiunii antiseptice a fitoncidelor (substanţe active din plante superioare care au proprietatea de a inhiba dezvoltarea germenilor patogeni).

Consumată ca atare, minimum 1–2 cepe pe zi.

Leuşteanul

Infuzie din seminţe cu 1/2 linguriţă la cană, 2 căni pe zi.

Mărarul — seminţele sunt printre cele mai puternice carminative.

Infuzie din seminţe cu o linguriţă la o cană, 2–3 căni pe zi.

Morcovul — de asemenea, utilizate frunzele.

Infuzie dintr-o linguriţă la o cană, 2 căni pe zi.

Pătrunjelul

Infuzie din seminţe cu 1/2 liguriţă la o cană, 2–3 căni pe zi.

Usturoiul

Consumat ca atare, zilnic cel puţin 2–3 bulbili.

Decoct din 2–3 bulbili zdrobiţi, fierţi 15–20 minute în 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

DIAREEA

Evacuarea acută sau cronică de scaune foarte frecvente, care poate fi atenuată sau oprită (şi) cu ajutorul produselor naturale:

Afinele — pot fi considerate adevărate medicamente prin acţiunea conjugată a taninurilor, cu puternice proprietăţi astringente, a antocianilor (substanţe colorate), care le potenţează proprietăţile, şi a substanţelor fitoncide* care inhibă dezvoltarea colibacililor, având eficacitate deosebită în diareile de fermentaţie.

Cură de afine (300–700 g proaspete sau 100 g uscate pe zi).

Decoct cu o lingură de afine uscate la cană sau macerat la rece cu aceeaşi cantitate, timp de 8 ore, bându-se 2 căni pe zi.

Afinată sau cidru (băuturi slab alcoolice, din fermentaţie naturală, consumate în cantităţi moderate şi numai de către adulţi).

Arahidele

Consumate ca atare, uşor prăjite.

Caisele — în stare proaspătă sunt astringente (în stare uscată devin, dimpotrivă, uşor laxative).

Consumate ca atare.

---

* Substanţele fitoncide sunt substanţe active din plante superioare care au proprietatea de a opri dezvoltarea germenilor patogeni.

Castanele — datorită conținutului ridicat în tanin, sunt utile în diarei benigne și dizenterie.

Pireu de castane.

Decocție scurtă (2–3 minute) din 15–20 g castane zdrobite la 1 litru, 2–3 căni pe zi.

Gutuile — recomandate inclusiv în diareile celor debilitați, a convalescenților, copiilor și vârstnicilor, deoarece acțiunea taninului este atenuată de acțiunea emolientă datorată mucilagiilor.

Consumate ca atare sau sub formă de produse obținute din acestea (suc, sirop, jeleu).

Decoct dintr-o gutuie mare, rasă, la 1 litru de apă, ce se lasă să fiarbă până se reduce la jumătate, cantitate care se bea în cursul unei zile; îndulcit cu 50 g zahăr.

Cătina

Infuzie din 1–2 lingurițe la o cană, 2–3 căni pe zi.

Merele — recomandate îndeosebi în diareile copiilor.

Consumate ca atare.

Mere rase, administrându-se copiilor 1/2–1 kg pe zi, în 5 mese.

Moșmoanele — puternic astringente, cu efecte chiar în diarei dizenterice.

Consumate ca atare sau în compot.

Sirop din 1 kg fructe, 800 g zahăr și 500 ml apă, fierbându-se 1 oră la foc mic; se bea dimineața cca 100 g.

Sirop obținut din 1 kg de suc (din fructe zdrobite și lăsate peste sucul lor timp de 24 de ore și 900 g zahăr, fierbându-se până la consistența siropoasă; se iau 3–4 linguri pe zi.

Porumbele — utile în diarei însoțite de dureri și spasme.

Decoct din o lingură la cană, 2 căni pe zi.

Ceapa

Consumată ca atare, minimum 1–2 cepe pe zi.

Guliile

Consumate ca atare.

Decoct prelungit din cca 200 g la 1 litru.

Hreanul

Consumat ca atare, în scopuri alimentare.

Infuzie din 15–30 g la 1 litru, care se lasă la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi, între mese.

Morcovul — unanim apreciat, în special în diareile sugarilor.

Supă din 500 g morcovi rași, fierți 1/2 oră (sau 1/4 oră în oala sub presiune); se pasează și se completează până la 1 litru de apă fiartă, administrându-se nou-născuților cu biberonul și înlocuindu-se treptat cu lapte.

Urzica

Consumată în preparate culinare ușoare.

Infuzie din 2–3 linguri frunze uscate la o cană, 2–3 căni pe zi.

Usturoiul — antidiareic și antidizenteric datorită puternicei acțiuni antibacteriene.

Consumat ca atare, minimum 2–3 bulbili pe zi.

Decoct din 2–3 bulbili zdrobiți, fierți 15–20 minute în 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Varza — numai ca varză proaspătă, varza acră fiind, dimpotrivă, laxativă.

Consumată ca atare, în salate sau preparate culinare ușoare (pentru a avea efect, trebuie consumate 300–400 g pe zi).

Varză fiartă îndelung.

ENTEROCOLITELE

Sunt inflamații simultane ale mucoaselor intestinului subțire și, respectiv, colonului. În tratarea lor se folosesc:

Afinele — având acțiune bacteriostatică, distrug flora patogenă intestinală.

Cură de afine (300–500 g fructe proaspete sau 100 g fructe uscate pe zi).

Decoct din o linguriţă de afine uscate la o cană sau macerat la rece cu aceeaşi cantitate, timp de 8 ore, bându-se 2 căni pe zi.

Afinată consumată în cantităţi moderate, exclusiv de către adulţi.

Castanele

Decocţie scurtă (2–3 minute) din 15–20 g castane zdrobite la 1 litru, 2–3 căni pe zi.

Măceşele

Decocţie scurtă din 2 linguri de pulpă mărunţită la 1/2 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Migdalele dulci — prin acţiunea lor antiseptică remarcabilă, sunt utile în colitele de fermentaţie.

Consumate ca atare sub formă de sâmburi zdrobiţi.

Porumbele — eficiente în colitele de fermentaţie.

Decoct din o lingură la o cană, 2 căni pe zi.

Consumate sub formă de compot (îndulcit cu zaharină).

Napii

Consumaţi ca atare.

Decoct din 100 g napi tăiaţi în felii la 1 litru de apă sau lapte.

Usturoiul — prin puternica sa acţiune antibacteriană.

Consumat ca atare, minimum 2–3 bulbili pe zi.

Decoct din 2–3 bulbili zdrobiţi, fierţi 15–20 minute în 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

COLICILE

Sunt dureri spasmodice legate de distensia tubului digestiv. Pentru atenuarea lor se folosesc:

Sparanghelul

Tinctură din o parte **Sparanghel** mărunţit fin şi 2 părţi alcool de 70°, macerarea durând 10–15 zile; se iau 5–6 picături, de 2–3 ori pe zi, după mese.

Mărarul şi *Chimionul* — seminţele lor sunt recomandate în special pentru combaterea colicilor la copii.

Infuzie din seminţe, dintr-o lingură la cană, 2–3 căni pe zi.

Usturoiul — atenuează colicile produse de colitele de fermentaţie.

Consumat ca atare, zilnic minimum 2–3 bulbili pe zi.

Decoct din 2–3 bulbili zdrobiţi, fierţi 15–20 minute în 200 l apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

HELMINTIAZELE

Sunt boli parazitare determinate de infestarea cu anumiţi viermi intestinali. Pentru combaterea helminţilor (viermilor) se folosesc următoarele plante cu proprietăţi **vermifuge:**

Afinele — cu efect în special în oxiuriază; fiind complet inofensive, se recomandă în special copiilor.

Cură de afine, timp de cel puţin 3 zile consecutiv (minimum 300–500 g zilnic), fără a se consuma nici un alt aliment (cel mult 100 g zilnic sau apă la cerere).

Alunele — se utilizează uleiul ca tenifug.

Ulei de alune, câte o linguriţă în fiecare dimineaţă, timp de 15 zile.

Fragile, căpşunile — cu acţiune în oxiuriază.

Consumate ca atare, câte 500 g dimineaţa, fără a se mai consuma ceva până la prânz.

Lămâile — seminţele sunt un remediu contra oxiurilor.

Macerarea la cald timp de 2 ore a unei lămâi cât mai bogate în seminţe, zdrobite, în apă cu miere; se stoarce şi se bea seara la culcare, cura durând cel puţin 5–6 zile.

Sâmburi zdrobiţi (2 linguriţe) cu miere; se iau 5–6 zile la rând, dimineaţa pe stomacul gol.

Măceșele — numai pulpa fructului are un bun efect tenifug.

Pulpă mărunțită și amestecată cu miere în părți egale, luându-se 2–3 lingurițe dimineața pe stomacul gol, în cure de 8–10 zile.

Măslinele — uleiul este un adjuvant antihelmintic general.

Ulei de măsline, câte 20–40 ml pe zi, 5–6 zile la rând.

Piersicul — în combaterea oxiurilor sunt utile frunzele și florile.

Infuzie din 1–1,1/2 lingură la o cană de apă sau lapte 2–3 căni pe zi, în cure de 5–6 zile.

Spălături locale cu aceeași infuzie.

Dovleacul — semințele sale constituie un remediu antihelmintic cert în combaterea teniei și ascarizilor.

Semințe cojite și zdrobite, luate dimineața în priză unică, 150–250 g pentru adulți, cca 100 g pentru copiii de vârstă școlară și 50 g pentru copiii mai mici, fie cu zahăr, fie cu miere; după 1–2 ore se administrează ulei de **Ricin** sau ceai laxativ (se procură de la magazinele de produse naturale).

Hreanul — cu acțiune tenifugă puternică.

Consumat ca atare, cel puțin 20–30 g pe zi; se consumă în paralel în cantități mai mari cu ceapă și fructe crude.

Morcovul — are, de asemenea, acțiune tenifugă.

Suc proaspăt, 60–150 ml pe zi, îndoit cu apă, câteva zile la rând.

Pătrunjelul — eficient în combaterea oxiurilor.

Infuzie din frunze cu 2 lingurițe la cană, 2–3 căni pe zi, 5–6 zile la rând.

Spălături locale cu infuzie mai concentrată (2 linguri la o cană).

Prazul — datorită proprietăților antihelmintice pe care le au radicelele (popular „mustățile"), are eficiență în combaterea limbricilor și oxiurilor.

Decoct din radicele, cu 2 lingurițe la o cană; se bea dimineața 5–6 zile la rând.

Usturoiul — cu acțiune certă în teniaze, ascaridioze, oxiuriaze (la cea din urmă și în uz extern).

Sirop din 50 g bulbili de usturoi fierți în 200 ml apă; se filtrează, se îndulcește cu 50 g zahăr și se iau 2–3 linguri pe zi; se bea întreaga cantitate dimineața pe stomacul gol; se repetă mai multe zile la rând (util în teniaze).

Macerat la cald din 3–4 bulbili zdrobiți la o cană de apă sau lapte în clocot; se lasă peste noapte, iar dimineața se bea întreaga cantitate, 3 săptămâni la rând (în oxiuriaze și ascaridioze).

Spălături locale cu 4–5 bulbili zdrobiți în 200–300 ml de apă (pentru oxiuri).

Varza — sucul are efect în combaterea oxiurilor și limbricilor.

Suc 200–300 ml, consumat 5–6 zile la rând dimineața pe stomacul gol.

CONSTIPAȚIA

Înseamnă evacuarea anormal de rară a scaunelor. Nu se poate vorbi de constipație decât dacă este vorba de trei scaune pe săptămână. Pentru combaterea ei sunt utile:

Caisele — proprietate laxativă au caisele uscate (cele proaspete sunt, dimpotrivă, astringente).

Consumate ca fructe uscate.

Cireșele, vișinele

Consumate ca atare.

Infuzie din fructe uscate cu 1 lingură la o cană.

Coacăzele roșii, agrișele

Consumate ca atare.

Suc 100–300 g pe zi, în 3–4 reprize.

Fragile, căpșunile

Consumate ca atare; pentru mărirea efectului laxativ se pot consuma 300–500 g dimineața pe stomacul gol.

Merele

Consumate cu coajă cu tot.

Sirop laxativ pentru copii, din suc de mere și zahăr în părți egale, fierbându-se la foc mic până la consistența siropoasă.

Măslinele — uleiul este foarte util, deoarece nu produce colici.

Ulei de măsline, 20–40 ml într-o doză.

Migdalele

Consumate ca atare.

Perele — cu acțiune mai marcantă decât merele cu coajă.

Consumate ca atare (nerecomandate pentru cei cu cataruri digestive, hemoroizi).

Cidrul de pere.

Pepenele verde, Pepenele galben

Se consumă ca atare (acțiune mai marcantă pentu **Pepenele galben,** comparabil cu prunele).

Suc proaspăt (efect mai puternic decât pulpa integrală).

Piersicile

Consumate ca atare, sub formă de suc sau compot.

Portocalele

Consumate ca atare.

Coaja de la 2 portocale se fierbe 30 minute, aruncându-se apa; se fierbe din nou în apă îndulcită obținută din 20 g zahăr la litru, se scoate și se usucă pe o farfurioară, consumându-se a doua zi dimineața.

Prunele — principalele fructe laxative, cunoscute încă din Antichitatea greco-romană; intră în diverse farmacopei. Recomandate în constipații cronice, hemoroizi (însă nu atunci când sunt însoțite de colite).

Consumate ca atare, mai ales dimineața sau la începutul mesei (8–20 bucăți).

Decoct din fructe uscate.

Infuzie dintr-o prună și o smochină (lăsate la macerat câteva ore); aceasta din urmă fiind emolientă, se evită iritarea tractului digestiv.

Suc de prune, câte un pahar înainte de mese.

Smochinul

Decoct din rămurele tinere tăiate mărunt (2 linguri la cană).

Socul

Decoct din o linguriță de fructe la o cană; după ce dă în clocot, se storc boabele și se adaugă zahăr; se beau 1–2 căni pe zi.

Strugurii

Consumați ca atare, în special strugurii albi, cu gust mai acid.

Asmățuiul

Consumat ca atare, în aromarea unor preparate culinare.

Infuzie din fructe sau semințe cu o linguriță la cană, 2 căni pe zi.

Castravetele

Consumat ca atare sau sub formă de suc.

Ceapa

Consumată ca atare.

Dovleacul

Consumat ca atare în preparate culinare dietetice.

Suc din dovlecei tineri.

Grâul

Sub formă de tărâțe, fie fierte în apă, fie în amestec cu miere, în părți egale: câte 3–4 linguri seara înainte de culcare.

Capsule de ulei concentrat, 4–6 pe zi, conform prospectului.

Leușteanul

Consumat ca atare în preparate culinare.

Mazărea

Consumată în preparate culinare.

Măcrișul, Ștevia — cu contraindicații însă în colici nefritice, litiaze, ulcere și gastrite hiperacide.

Consumate ca atare, în salate sau preparate culinare ușoare.

Infuzie din 20–30 g la litru, 2 căni pe zi.

Prazul — este un laxativ remarcabil, care calmează totodată stările iritative ale tractului digestiv.

Consumat ca atare.

Reventul — pețiolii, deși mai puțin activi decât rizomii, sunt laxativi importanți (contraindicații în litiaze oxalice, hiperaciditate, hemoroizi).

Consumat ca atare.

Suc, 30–40 ml înainte de mese, din pețioli spălați și tăiați în cuburi de cca 2 cm, ținute 2 minute în apă în clocot, apoi scoase, scurse și stoarse.

Salata verde

Consumată abundent la masa de seară, provoacă evacuarea bolului intestinal în dimineața următoare.

Spanacul

Consumat în preparate culinare.

Infuzie din 2 lingurițe de semințe la cană, 2 căni pe zi.

Sparanghelul

Consumat ca atare, în salate și preparate culinare dietetice.

Tomatele

Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Varza

Consum de zeamă de varză acră, până la 1 litru pe zi.

Inul

Ca atare, pentru adulți, 2 lingurițe de semințe întregi, spălate rapid într-un jet de apă și lăsate timp de 2–3 ore la temperatura camerei, după care se „administrează" cu totul, preferabil seara, înainte de culcare.

Glandele digestive anexe (ficatul și pancreasul)

HEPATITELE

Ficatul este unul dintre cele mai importante organe ale digestiei și totodată locul neutralizării toxinelor și a altor substanțe care ajung în sânge.

În sensul larg al termenului, prin hepatite definim orice boală caracterizată prin inflamația celulelor ficatului.

Hepatita este un concept medical foarte larg ce cuprinde numeroase entități clinice și anatomopatologice: hepatitele acute sunt numai cele virale (virusul A, care se transmite pe cale digestivă, virusul B, transmis prin transfuzii de sânge infectat cu virusul respectiv sau pe cale sexuală, virusul C, cu aceeași cale de transmitere ca și B, virusul D care apare numai dacă există infestarea cu virusul B, virusul E, transmis tot pe cale digestivă, virusul F — „French virus hepatitic", descoperit relativ recent, virusurile G, B, virusuri ce nu s-au identificat cu nici unul dintre virusurile cunoscute până în prezent etc.).

Hepatitele cronice se caracterizează prin suferință hepatică prelungită la mai mult de șase luni, după episodul acut viral sau după expunerea la noxe hepatice toxice (alcool, medicamente — paracetamol, izoniazidă etc., derivați benzenici, lacuri, vopsele, detergenți, insecticide, fungicide etc.).

Rezultă de aici importanța hepatotroficelor, a antihepatotoxicelor și a **stimulentelor funcției hepatice** de factură vegetală:

Agrișele

Consumate ca atare sau sub formă de compot, supe sau garnitură cu sosuri albe.

Suc (100–300 ml pe zi) în 3–4 reprize.

Cireșele, vișinele — ajută la regenerarea parenchimului hepatic în sechelele de hepatită.

Consumate ca atare, făcându-se cure cu cel puțin 0,5 kg pe zi pe toată perioada de fructificare.

Cură de suc, cel puțin 200–300 ml pe zi.

Infuzie cu o lingură de cireșe uscate la o cană, 2–3 căni pe zi.

Fragile, căpşunile

Consumate ca atare, putându-se face cure cu minimum 300–500 g pe zi, de preferinţă dimineaţa.

Gutuile

Consumate ca atare sau sub forma unor produse obţinute din acestea (suc, sirop, jeleu).

Decoct dintr-o gutuie mare, rasă, la 1 litru de apă, lăsându-se să fiarbă până ce lichidul scade la jumătate, îndulcindu-se cu 50 g zahăr; se bea în cursul unei zile.

Lămâile — cu efecte bune în refacerea parenchimului hepatic în hepatite sau chiar în preciroze.

Consumate ca atare sau în limonade, în cure de lungă durată, cel puţin 1–2 bucăţi pe zi.

Suc, până la 200 ml pe zi.

Măceşele

Infuzie (sau decocţie scurtă) din 2 linguri la jumătate de litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Măslinele — sub formă de ulei.

Administrarea unei linguri de ulei dimineaţa, pe stomacul gol, eventual în amestec cu sucuri de fructe; se stă culcat 20–25 minute pe partea dreaptă.

Prunele

Consumate ca atare.

Decoct din prune uscate.

Strugurii — utili în hepatite sau chiar în ascitele consecutive unor hepatite.

Consumaţi ca atare sau sub formă de cură de must.

Fasolea verde

Consumată în preparate culinare uşoare.

Infuzie din 2 linguri de teci de fasole verde uscate şi fragmentate în 250 ml apă; se lasă la macerat de seara până dimineaţa şi se consumă în timpul zilei 2 căni în tratament de lungă durată.

Morcovul — stimulent al regenerării parenchimului hepatic.

Consumat ca atare.

Suc, câte 100–200 ml consumat dimineaţa pe stomacul gol, cu 20–25 minute pauză pe partea dreaptă.

Pătlăgelele vinete

Consumate sub formă de preparate culinare.

Reventul — contraindicat însă celor cu litiază oxalică, gută, ca şi suferinzilor de hiperaciditate gastrică sau de hemoroizi.

Suc de peţioli spălaţi, tăiaţi în cuburi de cca 2 cm, ce se ţin 2 minute într-un vas cu apă rece, se scurg şi se storc; se bea 30–40 ml.

Ridichile

Consumate sub formă rasă (eventual cu mere rase).

Suc (de preferat în amestec cu suc de morcovi), câte 30–40 ml cu cca 15 minute înainte de mese.

Salata verde

Consumată ca atare.

CALCULOZA (LITIAZA) BILIARĂ

Este o boală caracterizată prin prezenţa calculilor (concreţiuni pietroase care rezultă prin precipitarea anumitor componente — calciu, colesterol — ale bilei). Aceşti calculi se formează în vezicula biliară (rezervorul de bilă) şi pot migra în căile excretorii biliare (canalele ce ies din veziculă şi din ficat) care se reunesc pentru a forma canalul coledoc.

În calculoza (litiaza) biliară au eficienţă:

Cireşele

Consumate ca atare, făcându-se cure pe toată perioada lor, cu cel puţin 0,5–1 kg pe zi.

Infuzie cu 1 linguriţă de cireşe uscate la o cană, 2–3 căni pe zi.

Măslinele — sub formă de ulei.

Administrarea unei linguri de ulei dimineaţa, pe stomacul gol, eventual în amestec cu sucuri de fructe; se stă 20–25 minute culcat pe partea dreaptă.

Cartoful

Consumat ca atare, în preparate culinare ușoare.

Suc proaspăt, 100–200 l (eventual în amestec cu suc de morcovi).

Ceapa

Macerat dintr-o ceapă mare, tăiată mărunt și 4 linguri de ulei, timp de 10 zile, luându-se 2–3 lingurițe pe zi.

Năsturelul

Consumat sub formă de salată.

Suc proaspăt (60–150 ml pe zi), îndoit cu apă rece.

Ridichea — unul dintre cele mai importante produse vegetale în tratamentul calculozei.

Suc, de preferat în amestec cu suc de morcovi, luat câte 20–40 ml cu cca 15 minute înainte de mese.

Consumate sub formă de ridichi rase (eventual cu mere rase).

COLICILE HEPATO-BILIARE

Calculoza biliară poate avea drept complicație, printre altele, și colica hepato-biliară, care înseamnă o durere intensă prin blocarea unui calcul în canalul coledoc. În cazul acestei complicații vor fi folosite:

Lămâia — cu rezultate deosebite în calmarea crizelor acute hepato-biliare.

Decoct timp de 20 minute dintr-o lămâie stoarsă și tăiată bucățele mici la 300 ml apă, într-un vas acoperit; se strecoară, se îndulcește și se adaugă sucul stors.

Măslinele — sub formă de ulei.

Administrarea unei linguri de ulei; se stă 20–25 minute culcat pe partea dreaptă.

Pătrunjelul

Infuzie din frunze, cu o linguriță la o cană, 2–3 căni pe zi.

DISCHINEZIA BILIARĂ

Termenul generic de dischinezie desemnează un proces patologic caracterizat prin alterarea mecanismelor de reglare a activității motorii.

Dischinezia biliară reprezintă o alterare funcțională a mecanismului de eliminare a bilei, care se manifestă prin dureri în loja superioară dreaptă a abdomenului, prin grețuri și vărsături. Tulburarea funcțională afectează fie vezicula biliară și sfincterul său, fie canalul coledoc și sfincterul său (denumit Oddi).

Dischinezia biliară, denumită și distonie biliară, indiferent dacă are la origine atonia sau hipotonia veziculei biliare, reprezintă o tulburare motorie care împiedică evacuarea bilei din vezicula biliară.

În acest tip de afecțiune, sunt indicate produse vegetale cu acțiune colagogă (care favorizează eliminarea secrețiilor biliare din veziculă și căile biliare extrahepatice în duoden) sau/și coleretică (care stimulează secrețiile celulei hepatice, mărind volumul de bilă secretat):

Măslinele — sub formă de ulei.

Administrarea unei linguri de ulei dimineața, pe stomacul gol, eventual în amestec cu sucuri de fructe; se stă culcat 20–25 minute pe partea dreaptă.

Portocalele — prin proprietățile lor coleretice — colagoge ușoare.

Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Porumbele

Decoct din o lingură la o cană, 2 căni pe zi.

Strugurii

Consumați ca atare sau sub formă de cură de must.

Asmățuiul

Consumat ca atare, în aromatizarea unor preparate culinare.

Infuzie din frunze sau semințe, cu o linguriță la o cană, 2 căni pe zi.

Pătrunjelul — frunzele acționează ca puternic stimulent al musculaturii netede și au efect colagog.

Consumat ca atare, în adaos la diferite preparate culinare.

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană, 2–3 căni pe zi.

Ridichile

Ridiche rasă (eventual în amestec cu măr ras).

Suc (de preferat în amestec cu suc de morcovi), câte 30–40 ml cu cca 15 minute înainte de mese.

Usturoiul

Consumat ca atare, zilnic, minimum 2–3 bulbili zdrobiți.

Decoct din 2–3 bulbili zdrobiți, fierți 15–20 minute în 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea treptat în cursul unei zile.

INSUFICIENȚA PANCREATICĂ

Privește fie funcția exocrină (secreția în intestin a enzimelor care asigură digestia proteinelor, lipidelor și glucidelor), fie funcția endocrină (secreția în sânge a hormonilor, dintre care cel mai important este insulina). Diabetul zaharat are drept cauză și această insuficiență a secretării insulinei de către pancreas.

Principalele stimulente ale funcției pancreatice în lumea vegetală sunt:

Fasolea verde

Consumată în preparate culinare ușoare.

Infuzie din 2 linguri teci de fasole verde uscate și fragmentate în 250 ml apă; se lasă la macerat de seara până dimineața și se consumă în timpul zilei 2 căni, în tratament de lungă durată.

Pătlăgelele vinete

Consumate sub formă de preparate culinare.

Spanacul — cu contraindicații pentru litiaze oxalice, artrite, reumatism.

Consumat ca atare, în preparate culinare ușoare.

Suc, câte un pahar luat dimineața.

Tomatele

Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Urzicile — prin conținutul ridicat de secretină, au rezultate bune în insuficiența pancreatică.

Salată de urzici tinere.

Suc (cca 20–30 ml), diluându-se cu 5 părți apă.

Infuzie din 1–2 linguri frunze uscate la cană, 2–3 căni pe zi, în cure de cel puțin o lună.

Castravetele amar (Momordica charantia) — relativ recent introdus în cultură în țara noastră.

Se consumă fructele verzi, imature, în diferite preparate culinare.

Tot din fructe verzi, tăiate în felii subțiri și uscate la maximum 40°C, se poate prepara o pulbere fină cu o râșniță electrică. Din pulberea obținută se iau până la 8 g pe zi, cel puțin 30 zile. Pe baza acestei plante în combinație cu alte specii este în curs de preparare un medicament după un brevet românesc.

FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN BOLILE APARATULUI GENITAL

Aparatul genital feminin

DISMENOREELE (MENSTRELE DUREROASE) ȘI CICLURILE MENSTRUALE NEREGULATE

Smochinul — frunzele lui au rol în reglarea ciclurilor (proprietăți emenagoge).

Infuzie din 20–30 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Leușteanul

Infuzie de semințe cu 1/2 linguriță la o cană, 2 căni pe zi.

Mărarul

Infuzie din 1 linguriță la o cană, 2–3 căni pe zi.

Păstârnacul

Consumat în preparate culinare.

Decocție din 1 lingură de rădăcini uscate la o cană, 2–3 căni pe zi.

Pătrunjelul — rădăcinile, dar în special frunzele sunt printre cele mai active.

Consumul frunzelor și rădăcinilor în preparate culinare.

Decoct din 50 g rădăcini la 1 litru, fierte 20 minute; se strecoară și se îndulcește, bându-se 2–3 căni pe zi.

Salata verde

Consumată ca atare.

Decoct din 60–80 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

LEUCOREEA

Cunoscută sub denumirea de pierdere albă vaginală („poală albă"), se manifestă printr-o creștere exagerată a secrețiilor vaginale normale. Este însoțită adesea de o iritație locală, de arsuri, de mâncărimi și de dureri în timpul raporturilor sexuale. Poate fi combătută și cu ajutorul plantelor:

Nucul — frunzele, bogate în tanin, au proprietăți antileucoreice.

Spălături locale cu decoct concentrat din 50–80 g la 1 litru.

Pătrunjelul

Spălături locale cu decoct concentrat din semințe, cu 2 linguri la 100 ml apă.

Aparatul genital masculin

PROSTATITELE

Reprezintă infecții acute sau cronice ale prostatei.

Sunt afecțiuni genito-urinare frecvente, care afectează bărbații de toate vârstele, cu o frecvență deosebită la adulții tineri.

Părul — prin creșterea diurezei produse de frunze, urina devine clară, iar frecvența micțiunilor se diminuează.

Infuzie din 100 g frunze proaspete sau 25 g frunze uscate la 1 litru apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Ceapa — ameliorează simțitor starea bolnavilor; este utilă în pregătirea acestora pentu intervenții chirurgicale, mai importantă fiind însă acțiunea sa preventivă.

Tinctură dintr-o ceapă zdrobită, macerată 10 zile într-o cantitate egală de alcool; se filtrează și se iau 2 lingurițe pe zi, înainte de masa de prânz și înainte de culcare, în cure de 10 zile pe lună, timp de 6 luni pe an.

Dovleacul — se folosesc în acest scop semințele decojite.

Semințe decojite, luate ca atare, câte 2 linguri pe zi.

Decoct din semințe zdrobite, cu o lingură la cană; se beau 2 căni pe zi, în cure de lungă durată.

Varza albă

Aplicații repetate cu frunze pe regiunea lombară și pe partea inferioară a abdomenului.

Floarea-soarelui

Semințe decojite, 2–3 linguri pe zi.

FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN BOLILE APARATULUI RESPIRATOR

TUSEA

Este un act reflex, destinat să împiedice pătrunderea corpilor străini în căile aeriene și, pe de altă parte, să provoace expulzarea mucozităților și secrețiilor acumulate în bronhii.

Tusea poate avea origini foarte diverse: bronho-pulmonare, otorino-laringologice, pleurale, cardiace sau digestive.

Există mai multe tipuri de tuse, clasificată după caracterul său, dintre care amintim două:

— tusea uscată, cu timbru sec, neurmată de expectoraţie;

— tusea convulsivă (tusea „măgărească"): apare în accese paroxistice, care încep cu o inspiraţie profundă, după care survin sacade scurte şi rapide, până la golirea aerului din plămâni.

Pentru **tusea cu diferite etiologii,** farmacia naturii recomandă:

Coacăzele negre

Sirop din 250 g fructe la 1 litru apă, fierbându-se până scade la jumătate; se strecoară, se adaugă o cantitate egală de zahăr şi se fierbe din nou până la jumătate. Se ia câte o linguriţă la 2 ore.

Gutuile

Infuzie din o linguriţă la o cană, câte 2 căni pe zi.

Strugurii — cei stafidiţi au proprietăţi antitusive.

Stafidiţi, consumaţi câte 100–200 g minimum pe zi.

Cartofii

Inhalaţii cu aburi de cartofi fierţi.

Ceapa

Infuzie din 4–6 cepe la 1 litru de apă, îndulcită cu 100 g miere sau zahăr; se strecoară şi se beau 2 căni pe zi, din care una dimineaţa.

Napii

Decoct din 100 g napi tăiaţi în felii la 1 litru apă sau lapte.

Prazul

Sirop din decoct concentrat (200 g la 1 litru apă), amestecat cu miere în cantitate egală; se iau 4–5 linguri pe zi.

Ridichile negre

Sirop din ridichi tăiate felii, peste care se presară zahăr; după 24 de ore se strânge siropul care s-a lăsat, administrându-se 3–4 linguriţe pe zi.

La o ridiche scobită, se umple scobitura cu zahăr (sau miere) şi hrean; se coace, apoi se strânge sucul care se lasă, bându-se 3–4 linguriţe pe zi.

Ţelina

Decoct din cca 30 g la 1/2 litru; se beau 2–3 căni pe zi.

Suc, câte 100 g dimineaţa înainte de masă.

Pentru **tusea spastică şi convulsivă,** pot fi utilizate:

Migdalele

Decoct din 50 g coajă de migdale la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul zilei, de preferinţă îndulcit cu miere.

Piersicul — florile, prin proprietăţile lor antispastice, calmează tusea convulsivă.

Infuzie din 1–1 1/2 lingură de flori la o cană de apă sau lapte; se iau 2–3 căni pe zi.

Sirop din infuzie concentrată de flori şi frunze (cu 100 g la litru), cu o greutate egală de zahăr sau miere, fierbându-se pe foc mic până la consistenţa siropoasă; se iau 20–30 g pe zi.

Salata verde — prin proprietăţile sale antispastice.

Decoct din 60–80 g la litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Usturoiul

Decoct din 3–4 bulbili zdrobiţi, fierţi 15–20 minute în 1/5 l apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

LARINGITELE ŞI FARINGITELE

Laringitele sunt inflamaţii ale mucoasei laringiene, care se integrează de obicei într-un tablou inflamator complex, care cuprinde întreg arborele respirator superior (mucoasa nazală, faringe, laringe, trahee).

Deseori, laringitele se confundă cu faringitele (poate şi din cauza asemănării lor verbale). Diferenţierea dintre cele două se face pe baza simptomatologiei: dacă, în cazul faringitelor, simptomul dominant este durerea spontană cu sediul în „gâtlej" şi iradieri spre zona auriculară (a urechilor), laringitele sunt cen-

trate simptomatologic pe răgușeală și tuse iritativă, însoțite sau nu de dispnee.

În tratarea laringitelor și faringitelor se poate face apel la:

Coacăzele negre

Sirop din 250 g fructe la 1 litru de apă, fierbându-se până scade la jumătate; se strecoară, se adaugă o cantitate egală de zahăr și se fierbe din nou până scade la jumătate. Se ia câte o linguriță la 2 ore.

Gutuile

Infuzie din o lingură la o cană, câte 2 căni pe zi.

Merele

Sirop din suc de mere și zahăr în părți egale, fiert la foc domol până la consistența siropoasă; se iau câte 2 linguri înainte de masă.

Smochinele

Decoct din 2–3 fructe la o cană, 2 căni pe zi.

Sirop din 500 g la 1 litru la care se adaugă 250 g miere; se ia câte o linguriță de 2–3 ori pe zi.

Murele — prin astringența lor sunt utile în laringite.

Sirop dintr-un litru de suc (obținut din fructe zdrobite și lăsate peste sucul lor 24 de ore), la care se adaugă 900 g zahăr; se fierbe până la consistența siropoasă. Se utilizează atât în uz intern, cât și în uz extern sub formă de gargarisme.

Ardeiul iute — îndeosebi în oboseala corzilor vocale; se citează și utilizarea în angine.

Pentru combaterea oboselii corzilor vocale, gargarisme cu decoct dintr-un ardei iute la 100 ml apă.

Pentru angine, aplicații pe gât cu ardei iute mărunțit și încălzit.

Bamele

Consumate în preparate culinare.

Ceapa

Infuzie din 4–6 cepe la 1 litru apă, îndulcită cu 100 g miere sau zahăr, se strecoară și se beau 2 căni pe zi, din care una dimineața.

Gulia

Consumată ca atare.

Prazul — deosebit de bun emolient, fiind util în toate formele de faringită, laringită, traheită.

Sirop din decoct concentrat (cu 200 g la litru), amestecat cu o cantitate egală de miere; se iau 4–5 linguri pe zi.

Varza — îndeosebi cea roșie, atât în uz intern cât și în uz extern.

Decoct din 60 g la 0,5 litri apă, îndulcit cu 70 g miere; se bea în cursul unei zile.

Gargarisme cu suc și miere (sau gălbenuș de ou bătut cu suc de varză).

BRONȘITELE

Sunt inflamații acute sau cronice ale bronhiilor, care se asociază deseori cu traheitele — inflamații acute sau cronice ale mucoasei care tapetează interiorul traheei. Semnele clinice sunt: tuse în accese, răgușeală, expectorații, febră.

Farmacia verde recomandă următoarele remedii:

Curmalele — favorizează expectorația.

Consumate ca atare.

Infuzie din 50 g la 1 litru, 2–3 căni pe zi.

Gutuile — semințele fiind puternic emoliente.

Infuzie cu o linguriță de semințe la cană, 2 căni pe zi.

Merele — cu proprietăți pectorale bine cunoscute în medicina populară, favorizând expectorația; se recomandă mai ales la copii.

Sirop din suc de mere și zahăr în părți egale, fiert la foc mic până la consistența siropoasă; se iau câte 2 linguri înainte de fiecare masă.

Smochinele

Decoct din 2–3 fructe la o cană, 2 căni pe zi.

Sirop din 500 g la 1 litru de apă, fierbându-se pe baia de apă până se reduce la jumătate; se strecoară şi se adaugă 250 g miere, luându-se câte o linguriţă de 2–3 ori pe zi.

Infuzie din frunze, cu 20–30 g la litru, 2–3 căni pe zi.

Socul

Decoct dintr-o linguriţă de fructe (proaspete sau uscate) la o cană, 1–2 căni pe zi.

Suc, 50–100 ml pe zi.

Asmăţuiul

Consumat ca atare, în aromatizarea unor preparate culinare.

Infuzie din frunze sau seminţe, cu o linguriţă la o cană, 2 căni pe zi.

Bamele

Consumate în preparate culinare.

Ceapa

Infuzie din 4–6 cepe la 1 litru apă, îndulcită cu 100 g zahăr sau miere; se strecoară şi se beau 2 căni pe zi, din care una dimineaţa.

Dovleacul

Consumat ca atare, în preparate culinare uşoare sau ca suc (100–200 g pe zi).

Gulia — uşor pectorală.

Consumată ca atare.

Hreanul — util atât în uz intern, precum şi în uz extern, deoarece proprietăţile revulsive ale hreanului ras fac ca aplicaţiile locale să ducă la o decongestionare a aparatului respirator.

Consumat ca atare în scopuri condimentare.

Infuzie din 15–30 g la 1 litru, care se lasă apoi la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi, între mese.

Cataplasme cu hrean ras aplicate pe torace.

Leuşteanul

Infuzie din frunze cu 2 linguri la o cană; 2 căni pe zi.

Infuzie din seminţe cu 1/2 linguriţă la o cană, 2 căni pe zi.

Morcovul

Consumat ca atare.

Suc, câte 100 g dimineaţa devreme.

Napii — sunt mult apreciaţi în medicina populară pentru proprietăţile pectorale.

Decoct din 100 g napi tăiaţi în felii la 1 litru apă sau lapte.

Năsturelul — recoltat numai de pe locuri curate, unde nu paşunează vitele.

Consumat sub formă de salată.

Suc proaspăt (60–150 ml pe zi), diluat cu apă rece în cantitate egală.

Ridichile

Sirop din ridichi tăiate felii peste care se presară zahăr, iar după 24 de ore se strânge siropul care s-a lăsat, administrându-se 3–4 linguriţe pe zi.

La o ridiche scobită se umple scobitura cu zahăr (sau miere) şi hrean; se coace, apoi se strânge sucul care se lasă, bându-se 3–4 linguriţe pe zi.

Sparanghelul — cu acţiune expectorantă.

Consumat ca atare, în salate şi în alte preparate culinare diuretice.

Tarhonul — fluidifică secreţiile bronşice.

Consumat ca atare, în salate sau alte preparate culinare.

Infuzie, din o linguriţă la o cană, 2 căni pe zi, ca expectorantă şi calmantă a tusei.

Consumat ca atare în preparate culinare.

Suc, câte 100 ml dimineaţa înainte de mâncare.

Decoct din cca 30 g la 1 litru; se beau 2–3 căni pe zi.

Usturoiul — prin acţiune dezinfectantă, combinată cu cea expectorantă şi de calmare a spasmelor musculare netede.

Consumat ca atare, minimum 2–3 bulbili pe zi.

Decoct din 2–3 bulbili zdrobiți, fierți 15–20 minute în 200 g apă sau lapte, cantitatea rezultată bându-se în cursul unei zile.

Varza — îndeosebi cea roșie, asociindu-se și în tratamentul de uz extern.

Decoct cu 60 g la 0,5 litri apă, adăugându-se 70 g miere; se bea în cursul unei zile.

Aplicații de frunze de varză strivite (cu un făcăleț sau cu o sticlă de 1 litru) și curățate de nervura principală.

PNEUMONIILE

Sunt infecții ale plămânului, provocate de o bacterie sau de un virus. Simptomele, cu apariție bruscă, asociază o febră ridicată (39–40°C), frisoane intense și adesea o durere toracică ce se amplifică la inspirație.

Tratamentul de elecție în aceste afecțiuni este cel antiinfecțios și se bazează pe antibiotice și chimioterapie, produsele vegetale având de cele mai multe ori doar un rol adjuvant:

Smochinele

Decoct din 2–3 fructe proaspete la o cană cu apă; 2 căni pe zi.

Hreanul

Pentru proprietățile sale revulsive, provocând la locul de aplicare o congestionare și, prin compensare, o decongestionare la nivelul organelor interne, se poate folosi și în uz extern.

Cataplasme cu hrean ras aplicate pe torace.

Ridichile negre

Aplicații locale pe torace cu ridichi rase.

ASTMUL BRONȘIC

Este afecțiunea caracterizată prin crize de dispnee (jenă respiratorie) paroxistică siflantă (șuierătoare), care atestă o contracție brutală a mușchilor care comandă închiderea și deschiderea bronhiilor. În tratamentul bolii astmatice, între crize, se recomandă un regim igieno-dietetic prin care se evită factorii alergici (posibili declanșatori ai crizelor de astm bronșic, care vor trebui identificați în prealabil prin numeroase teste alergologice).

Hreanul

Infuzie din 15–30 g la 1 litru, care se lasă apoi la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi, între mese.

Morcovul

Suc, câte 100–200 ml luat dimineața.

Ridichea

Sirop din felii de ridichi peste care se presară zahăr; după 24 de ore se strecoară siropul strâns, administrându-se 3–4 lingurițe pe zi.

Ridiche scobită, care se umple cu zahăr (sau miere) și hrean; se coace, apoi se strânge sucul care se lasă, bându-se 3–4 lingurițe pe zi.

Salata verde — semințele fiind calmante ale tusei astmatice.

Usturoiul — util în astm, inclusiv în crize.

Suc, câteva picături pe puțin zahăr, luat în momentul crizei.

Varza — îndeosebi cea roșie.

Decoct pectoral cu 60 g la 0,5 l apă, adăugându-se 70 g miere (sau zahăr).

FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN AFECȚIUNI ALE APARATULUI URINAR

LITIAZA ȘI COLICA RENALĂ

Litiaza renală este o afecțiune ce se caracterizează prin prezența calculilor care se formează în rinichi și care pot migra în uretere și în vezica urinară. Atunci când unul din acești calculi migrează prin căile urinare, apare colica renală care constă în repetarea de episoade dureroase foarte violente, întretăiate de perioade de acalmie.

Pentru tratamentul colicilor renale se folosesc antispastice obținute din plante, produși de semisinteză sau produși obținuți prin sinteză chimică în industria chimico-farmaceutică.

Din rândul componentelor vegetale, recomandăm:

Părul — frunzele reunind proprietăți diuretice certe cu proprietăți ușor sedative și dezinfectante renale.

Infuzie din 100 g frunze proaspete sau 25 g frunze uscate la 1 litru apă, bându-se în cursul crizei de colici renale.

Năutul

Decoct din 100 g la 1 litru, bându-se în cursul crizei de colică renală.

Pătrunjelul

Infuzie din o linguriță de frunze la o cană, 2–3 căni pe zi.

Varza — în colici putându-se asocia tratamentul intern cu cel extern.

Suc de varză proaspătă, 100–200 g, în mai multe reprize.

Aplicații direct pe piele în dreptul rinichilor cu frunze strivite (cu o sticlă de 1 litru) și curățate de nervura principală, ușor încălzite.

Pentru a combate aceste redutabile colici, este necesar să prevenim cauza lor, adică **litiaza renală.** Iată principalele „alimente verzi" care au proprietăți antilitiazice:

Agrișele — prin eliminarea de urați și acid uric, în litiaza urică.

Consumate ca atare, în compot, supe.

Suc, 100–300 ml pe zi, în 3–4 reprize.

Alunele — considerate de unii autori antilitiazice (fără a se baza pe experimentări științifice).

Consumate ca atare sau măcinate în amestec cu miere (50–100 g pe zi).

Cireșele

Consumate ca atare, în cure pe tot sezonul acestor fructe.

Infuzie din 1 lingură de cireșe uscate la o cană sau compot.

Coacăzele negre, coacăzele roșii — diureza fiind însoțită și de o eliminare masivă de acid uric, sunt foarte active în litiaza urică (în cazul **Coacăzului negru** sunt extrem de utile în același scop și frunzele).

Consumate ca fructe proaspete sau ca suc.

Infuzie din 1–2 lingurițe de fructe uscate la o cană, 2–3 căni pe zi.

Infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană, 3 căni pe zi, între mese.

Fragii, căpșunile — producând diureză însoțită de eliminarea de acid uric.

Consumate ca atare în tot cursul sezonului, 300–500 g (chiar până la 1,5 kg) pe zi.

Lămâile, portocalele

Suc, până la 200 g pe zi.

Măceșele — fiind utile în acest scop achenele (popular „semințe").

Decoct din 1–2 lingurițe achene la o cană, 3–4 căni pe zi.

Merele, perele — cu acțiune puternic urolitică, împiedicând depunerea uraților.

Consumate ca atare (cel puțin 0,5 kg pe zi).

Suc, 2–3 pahare pe zi, înainte de mese.

Decoct din 40–50 g fructe uscate („poame") la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Migdalul

Sirop din 500 g sâmburi dulci, 150 g sâmburi amari, 125 ml apă și 750 g zahăr, componentele frecându-se până se obține o pastă care se fierbe la baia de apă cu 1,5 l apă rece și 0,5 kg zahăr. Se beau 2–3 căni pe zi, diluat cu apă în proporție de 1/10.

Moșmoanele — prin eliminarea de urați, utile în litiaze urice (contraindicate pentru cei cu tendință la constipație).

Consumate ca atare sau în compot.

Pepenele verde — atât pulpa, dar în special semințele, în ele fiind depistate enzime cu acțiune litotritică.

Cure de pepeni (1–2 kg pe zi, în tot cursul sezonului).

Decoct din 1 lingură de semințe zdrobite la o cană, 2–3 căni pe zi.

Asmățuiul

Infuzie dintr-o linguriță de frunze sau semințe la o cană, 2 căni pe zi.

Suc, până la 100 g pe zi.

Cartofii — adjuvant prețios, prin conținutul ridicat în potasiu.

Consumați ca atare, în preparate culinare ușoare.

Suc proaspăt (100–200 g pe zi), de preferință în amestec cu suc de morcovi.

Castravetele — diureza provocată este însoțită de dizolvarea acidului uric și uraților.

Consumat ca atare.

Suc ca atare, dar mai ales în combinație cu cel de morcovi sau sfeclă (sau ridichi), considerat printre cele mai eficiente litotritice, câte 200–300 g pe zi.

Ceapa — diureza este însoțită de eliminare de acid uric și urați.

Consumată ca atare, minimum 1–2 cepe mari pe zi.

Tinctură dintr-o ceapă zdrobită, macerată 10 zile într-o cantitate egală de alcool; se filtrează și se iau câte 2 lingurițe pe zi, înainte de masa de prânz și înainte de culcare.

Fasolea verde — cu eliminare de urați.

Suc, 100–200 ml pe zi.

Hreanul — contraindicat însă în afecțiuni renale acute.

Infuzie din 15–30 g la 1 litru, lăsat la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi între mese.

Morcovii — ajută la eliminarea masivă de acid uric.

Consumați ca atare.

Suc, 100–200 g pe zi, ca atare sau în amestec cu suc de castraveți și sfeclă roșie (sau ridichi), considerat un litotritic foarte eficient.

Napii

Consumați ca atare, în preparatele culinare ușoare.

Infuzie din o lingură de pulbere de napi uscați la 0,5 l apă, cantitate care se consumă într-o zi.

Năsturelul — recoltat numai din locuri curate, unde nu se pășunează.

Consumat sub formă de salată.

Suc, 60–150 ml pe zi, îndoit cu apă rece.

Prazul — diuretic activ, cu eliminare de acid uric și urați.

Consumat ca atare.

Decoct foarte concentrat din 200 g la litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Ridichile negre — alături de frunzele de **Mesteacăn** și rădăcinile de **Roibă,** formează „triada de aur" a fitoterapiei litotritice.

Suc, de preferință în amestec cu suc de morcovi și castraveți, până la 100–200 g pe zi, în trei reprize, cu 15 minute înainte de mese.

Salata verde — cu eliminare masivă de urați.

Consumată ca atare.

Decoct din 60–80 g la litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Sfecla roșie

Suc, simplu sau în amestec cu suc de morcovi și castraveți, câte 100–150 g; băut dimineața.

Sparanghelul

Consumat ca atare, în salate și preparate culinare dietetice.

Decoct din 20 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Tomatele — utile în litiaze urice, dar contraindicate în litiaza oxalică.

Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Usturoiul — produce o diureză sporită cu eliminare accentuată de acid uric şi uraţi.

Consumat ca atare, zilnic minimum 2–3 bulbili zdrobiţi.

Decoct din 2–3 bulbili zdrobiţi la 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Varza

Cură de suc, un pahar pe zi, între mese.

AFECŢIUNI INFLAMATORII ALE RINICHILOR ŞI CĂILOR URINARE

Vegetalele care se recomandă în inflamaţiile ţesutului renal (nefrite), ale bazinetului (pielite), ale uretrei (uretrite) sunt în special cele cu proprietăţi antiinflamatorii şi emoliente:

Agrişele

Consumate ca atare, sub formă de compot sau de supă.

Suc, 100–300 ml pe zi, în 3–4 reprize.

Părul — proprietăţile antiinflamatoare le au în special frunzele.

Infuzie din 100 g frunze proaspete sau 25 g frunze uscate la 1 litru apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Dovleacul — seminţele decojite sunt calmante ale catarurilor căilor urinare.

Seminţele luate ca atare (1–2 linguri pe zi) sau decoct din o lingură la o cană, 2 căni pe zi.

CISTITELE

Sunt inflamaţii acute sau cronice ale mucoasei vezico-urinare. Se manifestă adesea brutal, printr-o durere suprapubiană, dureri la micţiune (urinat), micţiuni frecvente şi prin nevoia imperioasă de a elimina doar câteva picături de urină.

Părul — sunt recomandate frunzele, care au conţinut de arbutozid.

Infuzie din 100 g frunze proaspete sau 25 g frunze uscate la 1 litru apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Napii

Consumaţi ca atare.

Infuzie din o lingură de napi mărunţiţi şi uscaţi la 0,5 litri apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Sparanghelul — cu condiţia să nu existe leziuni ale căilor urinare, deoarece provoacă hematurie.

Consumat ca atare, în salate şi preparate culinare dietetice.

Decoct din 20 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Foarte utile în această afecţiune sunt şi produsele vegetale cu valoare de **dezinfectante urinare:**

Afinele — prin conţinutul în taninuri, acizi organici şi substanţe antibacteriene, sunt dezinfectante şi pentru aparatul urinar.

Decoct dintr-o linguriţă de afine uscate la o cană sau macerat la rece timp de 8 ore din aceeaşi cantitate; se beau 2 căni pe zi.

Părul — datorită taninurilor, dar în special arbutozidului, frunzele sunt dezinfectante.

Infuzie din 100 g frunze proaspete sau 25 g frunze uscate la 1 litru apă, cantitate ce se bea în cursul unei zile.

ENUREZISUL

Înseamnă emisia involuntară şi inconştientă a urinei în pat sau în lenjeria de corp, atât ziua, cât mai ales în cursul nopţii, la copiii trecuţi de vârsta de 3 ani (vârstă la care trebuie să se instituie controlul nervos al funcţiei sfincterului vezical).

Ca remediu vegetal, este recomandat:

Nucul — fiind citate în acest sens frunzele.

Infuzie din 1 lingură frunze la o cană; 2 căni pe zi.

SINDROMUL DE RETENȚIE AZOTATĂ (AZOTEMIE, UREMIE)

Prin termenul de retenție azotată cu uremie se înțelege creșterea, atât în sânge cât și în urină, a ureei sangvine și a diferitelor substanțe azotate (neproteice). Anglo-saxonii dozează chiar în locul ureei azotul total neproteic format în proporții egale din uree și azot rezidual.

Cauza principală a retenției azotate este incapacitatea rinichilor de a elimina compușii toxici rezultați din metabolismul celular. De altfel, sinonimul pentru sindromul de retenție azotată este insuficiența renală, care se poate instala fie brusc — caz în care este vorba de insuficiența renală acută (șocuri traumatice sau arsuri întinse), fie lent — insuficiența renală cronică, în special în cazurile de hipertrofie a prostatei, a tuberculozei renale și a altor boli grave ale aparatului urinar.

Din punct de vedere clinic, sindromul de retenție azotată se manifestă de regulă cu stare de excitație nervoasă, sughiț repetat, contracții musculare, dispnee cu respirație profundă, senzație de amețeli, de vomă, stare de astenie (slăbiciune).

Uremia este o afecțiune extem de gravă; de aceea, trebuie evitate toate improvizațiile terapeutice. În cele mai multe cazuri, e nevoie de o spitalizare îndelungată.

Regimul vegetarian fără proteine este cel mai indicat.

Trebuie reținut însă că fitoterapia devine adjuvantă, mai ales în formele cronice de boală. Vom cita astfel câteva din aceste vegetale ajutătoare:

Bobul

Decoct din 100 g la 1 litru apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Ceapa

Consumată ca atare, minimum 1–2 cepe pe zi.

Decoct din 3 cepe mari la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Tinctură dintr-o ceapă zdrobită, macerată 10 zile într-o cantitate egală de alcool; se filtrează și se iau 2 lingurițe pe zi, înainte de masa de prânz și înainte de culcare.

Tomatele

Consumate ca atare sau sub formă de suc.

DIURETICELE

În general, se poate considera că diureticele, având la bază substanțele active din plante, nu se adresează unei anumite afecțiuni; majoritatea diureticelor utilizate în fitoterapie sunt utile în toate afecțiunile aparatului urinar și, în special, în cele cronice.

Recomandăm o serie de diuretice, care vor mări volumul de urină excretat, îndepărtând astfel excesul de lichide din organism:

Afinele

Decoct dintr-o linguriță de afine uscate la o cană sau macerat la rece, timp de 8 ore din aceeași cantitate; se beau 2 căni pe zi.

Agrișele

Consumate ca atare sau în compot și supe.

Suc, 100–300 ml pe zi, în 3–4 reprize.

Coacăzele negre

Consumate ca atare.

Infuzie din 1–2 lingurițe fructe uscate la o cană, 2–3 căni pe zi.

Fragile, căpșunile

Consumate ca atare, 300–500 g (chiar până la 1,5 kg pe zi) sau sub formă de sirop.

Măceșele — fiind active în acest sens achenele (popular „semințele").

Decoct din 1–2 lingurițe de achene („semințe") la o cană, 3–4 căni pe zi. Se filtrează prin tifon dublu.

Merele

Consumate ca atare, până la 1 kg pe zi sau sub formă de compot.

Decoct din mere uscate („poame") și bine mărunțite, o lingură la o cană, 3–4 căni pe zi, îndulcite.

Moșmoanele — cu contraindicații însă pentru cei cu tendință la constipație.

Consumate ca atare sau sub formă de compot.

Perele

Consumate ca atare.

Decoct din 40–50 g pere uscate („poame") la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Cidru din pere (nu se va lua de către copii).

Pepenele verde, Pepenele galben

Se consumă ca atare; cure pe tot sezonul, cu 1–2 kg pe zi. Pepenele galben până la 1/2 kg pe zi.

Piersicile

Consumate ca atare.

Prunele

Decoct din 40–50 g prune uscate la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Smochinele

Decoct din 2–3 fructe la o cană, 2–3 căni pe zi.

Decoct din 2 linguri de rămurele tinere, tăiate mărunt, la o cană, 2–3 căni pe zi.

Strugurii

Consumați ca atare, 0,5–1 kg pe zi în tot cursul sezonului.

Cură de must cu minimum 0,5 litri pe zi, în trei reprize, cu o oră înainte de mese, ajungându-se apoi la cantitatea inițială, care se administrează progresiv în 2 săptămâni până la 2 litri pe zi, revenindu-se în continuare, în tot sezonul strugurilor, la 0,5 litri pe zi.

Sucul de aguridă are proprietăți diuretice deosebite. Se consumă 300–500 ml pe zi.

Zmeura

Consumată ca atare.

Asmățuiul

Consumat ca atare, în aromatizarea unor preparate.

Infuzie din 1 linguriță de frunze sau semințe la o cană, 2 căni pe zi.

Bobul — având și proprietăți sedative în dureri urinare.

Decoct din 100 g la 1 litru apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Macerat la rece dintr-o linguriță de pudră la o cană, lăsată peste noapte, pentru a se bea dimineața.

Cartoful

Consumat în preparate culinare ușoare.

Suc proaspăt, 100–200 ml pe zi, consumat dimineața.

Castravetele

Consumat ca atare.

Suc, fie simplu, fie în combinație cu cel de **Morcov**, **Sfeclă (sau Ridichi)**.

Ceapa

Tinctură dintr-o ceapă zdrobită macerată 10 zile în aceeași cantitate de alcool; se filtrează și se iau 2 lingurițe pe zi, înainte de masa de prânz și înainte de culcare.

Dovleacul

Consumat ca atare, în preparate culinare ușoare.

Fasolea verde

Consumată în preparate culinare ușoare.

Suc de păstăi verzi (cca 100 ml/zi).

Guliile

Consumate ca atare, precum și în preparate culinare ușoare.

Hreanul — datorită excitației manifestate și asupra parenchimului renal; contraindicat însă în afecțiuni renale acute.

Infuzie din 15–30 g la 1 litru, lăsată apoi la macerat 12 ore; se iau 2 căni pe zi între mese.

Leuşteanul — toate părţile plantei, dar în special rădăcinile, sunt puternic diuretice.

Infuzie din 2 linguriţe de frunze la o cană, 2 căni pe zi.

Infuzie din 1/2 linguriţă de seminţe la o cană, 2 căni pe zi.

Decoct dintr-o linguriţă de rădăcină la o cană, 2–3 căni pe zi.

Din rădăcini se prepară un decoct folosind 100 g plantă la 1 litru apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Măcrişul, Ştevia — cu contraindicaţii pentru suferinzii de litiază oxalică.

Consumate sub formă de salată sau preparate culinare uşoare.

Infuzie din 20–30 g frunze la 1 litru, cantitate care se consumă în cursul zilei.

Morcovul — duce până la dublarea volumului de urină.

Consumat ca atare.

Suc, câte 100–200 g dimineaţa devreme.

Năutul

Decoct din 100 g la litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Pătlăgelele vinete — uşor diuretice în oligurie (diminuare a secreţiei urinare).

Consumate sub formă de preparate culinare.

Păstârnacul

Consumat în preparate culinare.

Pătrunjelul — proprietăţi majore au rădăcinile; în măsură mai mică, sunt diuretice şi frunzele.

Decoct din 50 g rădăcini la 1 litru de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Infuzie dintr-o linguriţă de frunze la o cană, 2–3 căni pe zi.

Prazul — cu efect declorurant deosebit şi o acţiune aparte şi în uz extern, pentru stimularea diurezei.

Decoct din 200 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile; se fac cure de cel puţin 20–30 zile.

Aplicaţiile calde pe abdomen favorizează emisia urinei în cazurile de retenţie.

Sfecla roşie

Suc de sfeclă roşie, simplu sau în combinaţie cu cel de morcovi şi castraveţi, câte 100–150 g dimineaţa.

Sparanghelul — cu condiţia ca acela care îl consumă să nu aibă leziuni ale căilor urinare.

Decoct din 20 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul zilei.

Tarhonul — cu avantajul de a fi complet neiritant.

Infuzie dintr-o linguriţă la o cană, 2 căni pe zi.

Tomatele — uşor diuretice, cu eliminare de uraţi, însă contraindicate în litiaze oxalice.

Consumate ca atare sau sub formă de suc (250 ml pe zi).

Ţelina — rădăcinile sunt foarte active, fiind totodată şi declorurante.

Suc, câte 100 g înainte de masa de dimineaţă.

Decoct din 30 g la 1 litru de apă; se beau 2–3 căni pe zi.

Urzicile — cu eliminare de compuşi urici şi a clorurilor.

Salate de primăvară sau alte preparate culinare uşoare.

Infuzie sau decoct scurt (5 minute) din 1–2 linguri la o cană, câte 3 căni pe zi.

Usturoiul — sporeşte diureza, cu eliminare masivă de acid uric şi uraţi.

Consumat ca atare, minimum 2–3 bulbili pe zi.

Decoct din 2–3 bulbili zdrobiţi la 200 ml apă sau lapte, cantitate care se consumă în cursul unei zile.

Varza

Consumată ca atare, în salate de crudităţi sau preparate culinare uşoare (300–400 g pe zi).

Suc, câte un pahar pe zi între mese, în cure de lungă durată.

FRUCTELE, LEGUMELE ŞI SEMINŢELE RECOMANDATE ÎN AFECŢIUNI DERMATOLOGICE

ACNEEA

Este o afecţiune foarte răspândită în rândul adolescenţilor, care se caracterizează printr-un flux sebaceu exagerat, apărând cu predilecţie în anumite arii bogate în glande sebacee, unde provoacă apariţia unor leziuni cutanate denumite comedoane, sub formă de noduli cenuşii sau roşietici, cu sau fără mici colecţii purulente în vârful leziunilor. Deoarece acestea sunt supuse suprainfecţiilor cu diverşi microbi, pot fi şi sub formă de pustule gălbui care, dacă nu sunt tratate la timp şi corect, pot lăsa cicatrice pe faţă.

Există foarte multe remedii vegetale, în special legume, pentru această afecţiune; unele dintre acestea sunt utilizate intern, prin efectele lor depurative, altele sunt de uz extern — ca emoliente şi decongestive.

Fasolea verde — în uz intern, prin efectele sale depurative.

Consumată ca atare în preparate culinare uşoare, dar mai ales ca suc (100–200 g pe zi).

Napii — datorită proprietăţilor diuretice.

Consumaţi ca atare, sub formă de salată.

Infuzie din o lingură de napi uscaţi şi bine mărunţiţi la 0,5 litri apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Prazul — în uz extern, datorită proprietăţilor emoliente şi decongestive.

Cataplasme cu frunze fierte, aplicate călduţe pe locul dureros.

Tomatele — în uz extern.

Tamponarea obrazului cu felii de tomate, de mai multe ori pe zi, în cure de 2–3 săptămâni.

Varza — de asemenea în uz extern.

Loţionări repetate cu suc proaspăt, pe parcursul mai multor zile.

CONTUZIILE

Prin noţiunea de „contuzie" înţelegem orice lovitură însoţită de vânătaie, fără ruperea pielii şi fără fracturarea oaselor. O contuzie poate fi de o gravitate variabilă şi poate fi însoţită de hematom (colecţie de sânge într-un organ sau ţesut) şi de leziuni interne.

Sunt recomandate următoarele remedii vegetale:

Cartofii

Cataplasme cu cartofi fierţi, bine pasaţi.

Pătrunjelul — datorită efectului antiinflamator al frunzelor.

Cataplasme cu frunze de **Pătrunjel** bine mărunţite.

Varza — frunzele fiind decongestive, cicatrizante şi antiseptice.

Aplicaţii direct pe piele cu frunze strivite (cu o sticlă de 1 litru) pe o masă şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbă de 2 ori pe zi.

Inul

Sub formă de făină proaspăt râşnită din care se prepară un terci cu puţină apă călduţă, care se pune între tifoane şi se aplică pe locurile inflamate.

Pentru a împiedica iritarea pielii, se recomandă un amestec de două părţi făină de **Muştar** şi o parte făină de **In**.

ARSURILE

Sunt leziuni ale pielii sau ale mucoaselor, provocate de expunerea la o căldură intensă sau prin contact cu un agent fizic sau chimic. Arsurile pot fi cauzate de către lichide în fierbere, de către solide calde sau în combustie, de către agenţii chimici (acizi, baze, fosfor), de către electricitate sau de către agenţii radioactivi (radiaţii X).

În cazul arsurilor locale mai ușoare, tratamentul fitoterapeutic este exclusiv extern, bazat pe produse vegetale care conțin substanțe active antiseptice, capabile să grăbească cicatrizarea țesutului lezat.

În continuarea tratamentului extern se apelează la unguente și uleiuri preparate pe bază de plante:

Măslinele — sub formă de ulei.

Aplicații cu ulei de măsline în amestec cu albuș de ou.

Migdalele dulci — prin acțiunea lor emolientă și trofică.

Migdalele mărunțite și făcute pastă cu puțin lapte sau smântână.

Pepenele galben

Aplicații locale cu pulpă zdrobită în arsuri ușoare.

Socul

Cataplasme cu decoct concentrat, din 30–50 g fructe la 1 litru de apă.

Cartofii — unul din cele mai la îndemână remedii în acest caz.

Dovlecelul

Cataplasme cu pulpă crudă, zdrobită.

Pătlăgelele vinete

Cataplasme cu frunze zdrobite.

Varza — datorită favorizării cicatrizării, produce o intensificare a circulației în zona interesată.

Frunzele sub formă de comprese.

Aplicații direct pe piele cu frunze strivite (cu o sticlă de 1 litru) pe o masă și curățate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbă de 2 ori pe zi.

În cazul arsurilor grave, primul ajutor acordat accidentatului constă în administrarea unui calmant (durerile sunt atroce în asemenea accidente) și în transportarea lui la o unitate sanitară de profil chirurgical. Dacă bolnavul este în stare de șoc, se va apela la un serviciu de terapie intensivă, tratamentul fiind în exclusivitate alopat.

DEGERĂTURILE

Sunt leziuni grave ale țesuturilor, cauzate de frig. Se produc în unele circumstanțe favorizante: imobilitate prelungită, îmbrăcăminte prea jilavă, vânt. Toate regiunile corpului pot fi afectate, dar degerătura gravă afectează mai ales extremitățile (degetele de la mâini și picioare, nasul, urechile). Din punct de vedere clinic, se manifestă printr-o senzație de pișcătură, apoi printr-o amorțire treptată — un important semn de alarmă, deoarece victima nu mai simte în continuare nimic. Pielea este albă și rece, apoi devine violacee și umflată. În formele cele mai grave și netratate apar flictene (bășici conținând puroi), apoi gangrena.

Prima intervenție constă în luarea bolnavului din frig, desfacerea hainelor (fără însă a i le scoate) și înfășurarea lui într-o pătură. Pentru degerături mai severe se recomandă încălzirea părților degerate cu apă caldă, dar apa mai caldă de 40–42°C este contraindicată.

Fitoterapia recomandă plante care stimulează circulația sângelui la nivelul țesuturilor:

Castanele comestibile

Băi locale sau cataplasme cu decoct scurt (2–3 minute) din 15–20 g la 1 litru, după care se lasă la infuzat încă 15 minute.

Lămâile

Fricționări ușoare cu suc ale porțiunilor afectate.

Ceapa

Cataplasme cu ceapă fiartă pe zona afectată.

Hreanul

Aplicații cu 2 linguri de hrean ras, macerat o oră în 0,5 litri lapte fierbinte.

Morcovii

Cataplasme cu morcovi rași.

Napii

Aplicații cu napi fierți, apoi masare ușoară, pentru a-și lăsa sucul.

Salata verde

Cataplasme calde cu frunze fierte.

Ţelina — reprezintă unul din principalele remedii.

Băi locale cu decoct prelungit (45 minute) dintr-o ţelină cu tot cu frunze, tăiată mărunt, la 2 litri apă. Se ţin părţile degerate în decoctul cât se poate de cald, reîncălzindu-se, pentru a se folosi de 3 ori pe zi. Tratamentul durează 3–5 zile.

Varza

Aplicaţii direct pe piele cu frunze strivite (cu o sticlă de 1 litru) pe o masă şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbă de 2 ori pe zi.

PANARIŢIUL

Este o infecţie acută a unui deget de la mână sau, mai rar, de la picior. Este o afecţiune frecventă, ce decurge din inocularea într-un deget a unui germene, de cele mai multe ori un stafilococ, de către o aşchie, o înţepătură sau printr-o plagă.

Farmacia verde are soluţii optime în cazul panariţiului:

Cartofii

Cataplasme maturative cu cartofi fierţi, bine zdrobiţi.

Fasolea — făina de fasole este şi ea utilă ca maturativă.

Cataplasme din făină de fasole preparată cu apă caldă.

Lintea

Cataplasme cu linte fiartă şi zdrobită.

Salata verde

Cataplasme calde cu frunze fierte.

Varza

Aplicaţii pe zona interesată a unor frunze strivite (cu o sticlă de 1 litru) pe o masă şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbă de 2 ori pe zi.

RĂNILE (PLĂGILE)

Sunt rupturi ale ţesuturilor provocate de un accident sau de o intervenţie chirurgicală. Plăgile accidentale trebuie să fie examinate cu atenţie, deoarece ele pot fi pline de corpi străini (pământ, fragmente de sticlă) şi, în acest caz, pot fi contaminate cu agenţi infecţioşi (există chiar riscul de tetanos).

Pentru dezinfectarea plăgilor, există următoarele **antiseptice naturale:**

Lămâile

Tamponări locale repetate cu suc.

Usturoiul

Tamponarea repetată cu o soluţie apoasă cu 10% suc, 1–2% alcool.

Natura oferă şi numeroase **cicatrizante pentru răni:**

Lămâile

Tamponări locale repetate cu suc.

Măslinele — uleiul calmează durerile şi ajută la o cicatrizare rapidă.

Aplicaţii locale cu ulei.

Asmăţuiul

Cataplasme cu planta proaspătă, zdrobită.

Morcovii

Cataplasme cu morcovi raşi.

Năsturelul

Comprese cu frunze proaspete, zdrobite.

Urzica — cu acţiune favorabilă de epitelizare a tegumentelor, în principal datorită clorofilei.

Aplicaţii cu decoct scurt (5 minute) din 2 linguri la o cană de apă.

Varza

Aplicaţii pe plagă cu frunze strivite şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament, schimbându-se de 2 ori pe zi.

În natură există, de asemenea, reţete simple şi eficiente pentru rănile purulente şi ulceraţii:

Ceapa

Aplicaţii locale cu suc.

Cataplasme cu o ceapă fiartă.

Leuşteanul — se utilizează frunzele, fiind bogate în ulei volatil cu proprietăţi antiseptice.

Aplicaţii locale cu frunze zdrobite.

Morcovul

Cataplasme cu morcovi rași.

Prazul

Cataplasme cu frunze fierte, aplicate calde.

Spanacul

Cataplasme cu frunze fierte în ulei.

Usturoiul

Aplicații locale cu o soluție apoasă cu 10% suc și 1–2% alcool.

FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE UTILIZATE ÎN BOLI DE NUTRIȚIE ȘI METABOLISM

Este un fapt binecunoscut astăzi că bolile de nutriție sunt consecința unei alimentații dezechilibrate în principii nutritive (proteine, glucide, lipide), în celuloză, vitamine, enzime, săruri minerale și oligoelemente (existente cu preponderență în legume și fructe).

În general, legumele și fructele sunt sărace în proteine, iar multe dintre ele și în lipide. Excepție fac semințele, care aduc organismului o serie de lipide sau/și proteine. Foarte puțini știu, de exemplu, că **Soia** și **Lintea** au un conținut mult mai ridicat în proteine decât carnea, iar unele semințe (arahidele, **Floarea-soarelui**, **Inul**, **Rapița**) constituie principala sursă de lipide existente în regnul vegetal.

În ceea ce privește aportul de glucide, multe fructe au un conținut ridicat dintr-un anumit glucid (fructoza), mult mai ușor asimilabil decât zaharoza, glucidul care este esența zahărului rafinat. O sursă importantă de glucide o reprezintă și cerealele, care constituie baza alimentației umane.

DIABETUL ZAHARAT

Este cea mai frecventă suferință pancreatică, fiind definit ca o tulburare cronică a metabolismului de reglare glucoreglator, determinată de insuficiența sau lipsa secretorie a celulelor B din insulele pancreatice care trebuie să controleze metabolismul glucozei.

Din punct de vedere clinic, este caracterizat printr-o triadă de simptome constant întâlnite: polifagie (bolnavul mănâncă foarte mult), polidipsie (bea multă apă) și poliurie (urinează abundent).

Există două mari forme clinice de diabet:

— diabet zaharat tip I (insulino-dependent). Este forma specifică în general la copii;

— diabet zaharat tip II (insulino-independent).

În cazul primei forme de diabet, tratamentul este substitutiv (cu insulină sau cu sulfamide anti-diabetice) pentru toată viața bolnavului. Totodată, bolnavului i se instituie un regim de viață și mai ales o dietă severă, de respectarea căreia poate depinde evoluția stării lui de sănătate.

Cea de-a doua formă clinică de diabet este cel dobândit și denumit de tip II (insulino-sensibil); apare în general după vârsta de 50–55 ani, afectează ambele sexe și se datorează epuizării funcției insulino-secretoare a pancreasului endocrin.

De cele mai multe ori, se tratează numai printr-un regim alimentar bine controlat; rareori se poate ajunge și la necesitatea administrării de insulină injectabilă.

Natura îi poate ajuta pe suferinzii de diabet zaharat să-și completeze tratamentul cu o serie de produse naturale:

Afinul — efecte hipoglicemiante au și fructele, dar în special frunzele, care sunt considerate, datorită conținutului în mirtilină, cel mai important produs al Farmaciei Naturii, ca adjuvant în cazuri de glicemie ușor crescută care nu au devenit insulino-dependente.

Infuzie din 2 linguriţe frunze la o cană de apă, 2 căni pe zi în cure de întreţinere.

Cură de afine (300–500 g zilnic), pe toată perioada sezonului.

Decoct sau macerat la rece timp de 8 ore din o linguriţă de afine uscate la o cană, 2 căni pe zi.

Alunele — energizante pentru diabetici.

Consumate ca atare.

Fragile, căpşunile — deoarece zahărul conţinut este levuloza, fără a fi un remediu, pot fi consumate în dieta diabeticilor.

Consumate ca atare, fără a depăşi 300 g pe zi.

Lămâile — ducând la scăderea glicemiei, pot intra prioritar în regimul diabeticilor.

Consumate ca atare, în limonade, cu zaharină, în salate, în ciorbe.

Merele — citate de autori elveţieni ca fiind utile în regimul diabetului infantil, împreună cu tomatele.

Cură de mere, asociată cu cură de tomate, separat.

Perele — datorită conţinutului ridicat în levuloză, fără a constitui un remediu, sunt printre fructele ce pot fi consumate de către diabetici.

Consumate ca atare.

Cartofii — înlocuind pâinea în regimul diabeticilor, duc la eliminarea unor simptome specifice (glicozurie, poliurie).

Consumaţi ca atare, în preparate culinare uşoare (cca 1–1,5 kg pe zi), copţi sau fierţi în coajă.

Ceapa

Consumată ca atare, minimum 1–2 cepe pe zi.

Fasolea — sunt utile tecile.

Infuzie din 2 linguri de teci la o cană, lăsându-se la macerat de seara până dimineaţa, câte 2 căni pe zi în cure de lungă durată.

Morcovii

Consumaţi ca atare.

Suc, câte 100–200 ml consumat dimineaţa devreme.

Năsturelul

Consumat în salate.

Suc proaspăt (60–150 ml pe zi), îndoit cu apă rece.

Soia

Făina de soia este alimentul ideal pentru diabetici.

Ţelina

Consumată ca atare, în preparate culinare.

Suc câte 100 ml dimineaţa înainte de masă.

Urzicile

Infuzie sau decoct scurt (5 minute) din 1–2 linguri la o cană, 2–3 căni pe zi.

Varza — cu o substanţă hipoglicemiantă activă dar instabilă; acţiunea este şi mai puternică pentru **Varza de Bruxelles.**

Consumată ca atare, în salate de crudităţi sau preparate culinare uşoare.

Cure de suc, un pahar pe zi, între mese.

GUTA

Este o boală metabolică ce rezultă dintr-un exces de acid uric în sânge. Afectează de cele mai multe ori bărbatul de vârstă matură. În general, există o predispoziţie genetică pentru „fabricarea" unui exces de acid uric.

Prezent în exces în organism, acidul uric precipită şi cristalizează în articulaţii (cel mai des la baza degetului mare de la picior, dar şi la glezne, genunchi, uneori la încheietura şi degetele mâinii). Acesta provoacă crize acute de dureri vii (crize de gută), care pot împiedica pacientul să pună piciorul pe pământ. În absenţa tratamentului de fond, articulaţiile se deformează, apoi se distrug după câţiva ani de evoluţie, iar acumulările de acid uric de sub piele fac să apară tume-

facția (tofii gutoși) pe ureche, tendoane, țesuturi moi.

În general, fructele, legumele și semințele sunt recomandate în uz intern, acționând prin eliminarea masivă de acid uric și urați; câteva din ele sunt utile și în uz extern, prin aplicații locale cu efect antiinflamator.

Agrișele

Consumate ca atare, în compoturi, supe.

Suc, 100–300 ml pe zi, în 3–4 reprize.

Cireșele, vișinele

Consumate ca atare.

Coacăzele negre, coacăzelele roșii — în cazul **Coacăzului negru** sunt foarte active și frunzele.

Consum de fructe ca atare.

Suc, 100–300 ml pe zi, în 3–4 reprize.

Infuzie din fructe uscate, 1–2 lingurițe la o cană, 2–3 căni pe zi.

Infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană, 3 căni pe zi, între mese.

Fragile, căpșunile

Consumate ca atare, în cure de 1–1,5 kg pe zi, timp de 7–14 zile.

Lămâile, portocalele

Consumate ca atare sau sub formă de suc.

Merele, perele

Consumate ca atare, în cure de lungă durată, până la 1 kg pe zi.

Moșmoanele — cu contraindicații pentru cei cu tendință de constipație.

Consumate ca atare sau în compot.

Pepenele verde

Consumat ca atare, în cure de 1–2 kg pe zi, pe toată durata sezonului.

Porumbele

Decoct din o lingură la o cană, 2 căni pe zi.

Strugurii — în special cei care provin de pe soluri calcaroase.

Consumați ca atare sau sub formă de must.

În uz extern, cataplasme cu turte rămase de la pasarea strugurilor; sunt antiinflamatoare în umflături gutoase.

Zmeura

Consumată ca atare.

Ceapa

Consumată ca atare, minimum 1–2 cepe pe zi.

Decoct din 3 cepe mari la 1 litru apă; se beau 2 căni pe zi, dimineața și seara.

Dovlecelul

Consumat ca atare, în preparate culinare obișnuite sau dietetice.

Fasolea verde

Consumată în preparate culinare ușoare.

Suc, 100–200 ml pe zi.

Hreanul

Macerat timp de o oră din 2 linguri hrean ras la 0,5 litri lapte fierbinte, bându-se în cursul dimineții.

Napii

Consumați ca atare.

Infuzie din o lingură de napi uscați și mărunțiți la 0,5 litri apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Pătrunjelul — proprietăți deosebite având rădăcinile, fiind însă utile și frunzele.

Țelina

Decoct consumat în preparate culinare.

Decoct din 50 g rădăcini la 1 litru de apă, 2 căni pe zi.

Suc de rădăcini, 50–100 g pe zi.

Infuzie din 1 linguriță de frunze la o cană, 2–3 căni pe zi.

Prazul — atât în uz intern, cât și extern.

Decoct foarte concentrat din 200 g la 1 litru de apă, consumat în cursul unei zile.

Salata verde

Consumată ca atare.

Decoct din 60–80 g la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Soia

Făina de **Soia** este indicată ca aliment de bază în gută.

Decoct din 30 g la litru de apă, 2–3 căni pe zi.

Urzica

Infuzie sau decoct scurt (5 minute) din 1–2 linguri la o cană pe zi.

Usturoiul

Decoct din 2–3 bulbili zdrobiți, la 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Varza — în uz extern calmează durerile gutoase.

Aplicații în zona interesată cu frunze strivite și curățate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbă de 2 ori pe zi.

OBEZITATEA

În ultimii ani, obezitatea a devenit pentru societatea modernă o problemă majoră de sănătate. Statisticile estimează că o cincime din populația de sex masculin, respectiv o treime din femeile planetei suferă de obezitate.

Obezitatea se caracterizează prin crearea unui surplus ponderal de peste 20% față de valorile normale ale mediei indivizilor de același sex și aceeași vârstă, cu implicații asupra condiției estetice, psiho-sociale și biologice a bolnavului.

Doi sunt factorii principali care favorizează obezitatea: primul este cel exogen (abuzul alimentar, lăcomia), iar cel de-al doilea este de origine endogenă și se datorează unor predispoziții genetice sau unor dereglări endocrine (glandulare), la care se adaugă sedentarismul.

Întâlnită în toate zonele geografice ale lumii și la toate vârstele, obezitatea afectează o treime din adulții americani și 21% din persoanele având vârsta între 12–19 ani. În ciuda unei industrii dietetice de 40–50 milioane $ pe an, obezitatea a câștigat proporții epidemice, ca rezultat al reducerii activității fizice, al timpului tot mai mare petrecut în fața televizorului și al cantităților crescute de alimente consumate.

În medicina clasică, tratamentul constă în scăderea aportului caloric (alimentație hipocalorică) și în mărirea consumului caloric (prin exerciții fizice) cu sau fără administrare concomitentă de extracte tiroidiene sau de hormoni sexuali, în funcție de caz.

În privința îndepărtării factorilor etiologici, se pune accentul pe corectarea hipofuncției cortico-suprarenale, a insuficienței tiroidiene, ovariene etc. Un rol important îl ocupă și reechilibrarea nervoasă, în special prin înlăturarea condițiilor psiho-fizice care influențează negativ starea de sănătate.

Alimentele vegetale fac parte din dietoterapia obezității. Deși utile, produsele „verzi" nu pot avea efecte miraculoase; de aceea, se recomandă asocierea remediilor medicinei clasice cu exercițiile fizice, cu dieto și fitoterapia.

Iată ce ne propune natura pentru lupta cu obezitatea:

Cireșele, vișinele — prin aportul lor caloric redus și efectul ușor laxativ.

Consumate ca atare, făcându-se cure pe toată perioada sezonului, chiar rezervându-li-se în exclusivitate o zi pe săptămână.

Merele

Cure de mere, cu „zile de mere" în care să se consume câte 1 kg pe zi, fără alte alimente.

Socul — prin cumularea acțiunilor diuretică, ușor laxativă și sudorifică; sunt utile în acest scop florile, dar și fructele.

Decoct din o linguriță de fructe proaspete la o cană; după ce dă în clocot, se storc boabele; se beau 1–2 căni pe zi. Fructele de soc trebuie să fie bine coapte, altfel sunt toxice.

Decoct din fructe uscate, cu o linguriță la o cană, 2–3 căni pe zi.

Infuzie cu 1–1/2 linguriță de flori la o cană, 2–3 căni pe zi.

Strugurii — acțiunea lor se explică prin efectul favorabil asupra metabolismului.

Consumați ca atare, 2 zile pe săptămână doar 1–2 kg struguri zilnic, fără alte alimente.

Cartofii

Consumați ca atare în preparate culinare ușoare.

Tomatele — au valoare nutritivă redusă.

Consumate ca atare.

Țelina

Consumată ca atare în preparate culinare.

FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN AFECȚIUNILE REUMATISMALE

Prin reumatism înțelegem orice afecțiune dureroasă, acută sau (de cele mai multe ori) cronică, ce stânjenește buna funcționare a aparatului locomotor.

În exprimarea curentă, dar și în limbajul medical, acest termen acoperă boli foarte diverse. Reumatismele pot fi: infecțioase (artrite, cauzate de prezența unui agent infecțios în articulație), inflamatorii (observate în cazul bolilor de sistem), microcristaline (cauzate de prezența microcristalelor în articulație — guta, de exemplu), degenerative (artroze, provocate de degenerescența și uzura unei articulații).

Fructele și legumele recomandate se utilizează atât în uz intern (adjuvante ca depurative, cu eliminare de acid uric și urați), precum și în uz extern, ca decongestive și pentru calmarea durerilor.

Agrișele

Consumate ca atare.

Suc, 100–300 ml pe zi, în 3–4 reprize.

Cătina

Infuzie din 1–2 lingurițe la o cană, 2–3 căni pe zi.

Cireșele, vișinele

Consumate ca atare, putându-se face adevărate cure în artritism (chiar cu rezervarea unei zile pe săptămână).

Coacăzul negru — fiind utile atât fructele, cât și frunzele.

Fructele proaspete se consumă ca atare sau sub formă de suc.

Infuzie din fructe uscate, 1–2 lingurițe la o cană, 2–3 căni pe zi.

Infuzie din 2 lingurițe de frunze la o cană, 3 căni pe zi, între mese.

Lămâile

Consumate ca atare, în limonade, salate, ciorbe.

Merele, perele

Consumate ca atare, până la 1 kg pe zi.

Decoct dintr-o lingură de fructe uscate („poame") și mărunțite la o cană, 3–4 căni pe zi, îndulcite după gust.

Strugurii — atât în uz intern, cât și în uz extern.

Consumați ca atare sau sub formă de must, în cure pe durata întregului sezon.

Cataplasme, în zonele dureroase, cu turte rămase de la pasarea strugurilor.

Ardeiul iute — prin proprietățile sale revulsive este recomandat în lumbago, dureri reumatice, în fricțiuni.

Comprese locale cu tinctură din 20 g ardei iute macerat 8 zile în 100 ml alcool de 70°.

Ceapa

Decoct din 3 cepe mari la 1 litru apă, 2 căni pe zi, dimineața și seara la culcare.

Dovleceii

Consumați ca atare, în preparate culinare dietetice.

Fasolea verde

Consumată ca atare, opărită, sub formă de salată sau alte preparate culinare dietetice.

Suc, cca 100 ml pe zi.

Hreanul — util şi în tratamentul intern, completat cu cel extern, având proprietăţi revulsive.

Macerat timp de o oră cu 2 linguri hrean ras la 0,5 litri lapte fierbinte, cantitate care se bea dimineaţa, după micul dejun.

Băi locale sau generale, asemănătoare celor cu **Muştar**; se toarnă apă caldă de 35–45° peste un săculeţ de tifon cu făină de **Hrean,** socotindu-se cca o lingură cu vârf la 1 litru apă. Săculeţul se agită în apa de baie, baia durând 20–30 minute.

Fricţiuni ale zonei inflamate cu tinctură din 20 g hrean ras macerat 2 săptămâni în 100 ml alcool.

Năsturelul — recoltat numai din locuri curate, unde nu păşunează vitele.

Consumat sub formă de salată.

Suc proaspăt, 60–150 ml pe zi, îndoit cu apă.

Păstârnacul

Consumat în preparate culinare.

Pătrunjelul — sunt utile atât rădăcinile, cât şi frunzele.

Decoct din 50 g rădăcini la 1 litru de apă, 2–3 căni pe zi.

Salata verde

Decoct din 60–80 g la 1 litru, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Soia

Făina de **Soia** reprezintă un aliment de bază pentru dieta reumaticilor.

Tarhonul

Infuzie dintr-o lingură la o cană; 2 căni pe zi.

Ţelina

Suc, câte 100 g dimineaţa înainte de masă.

Decoct din 30 g la 1 litru de apă, 2–3 căni pe zi.

Urzicile — folosirea în uz intern este completată cu practici populare de folosire în uz extern.

Infuzie sau decoct scurt (5 minute) din 1–2 linguri de frunze la o cană, 2–3 căni pe zi.

„Biciuirea" cu un mănunchi de urzici proaspete, cu efect revulsiv în alergii reumatice, lumbago şi sciatică.

Usturoiul — atât în uz intern, cât şi în uz extern.

Decoct din 2–3 bulbili zdrobiţi, în 200 ml apă sau lapte, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Aplicaţii locale pe zona interesată cu bulbili fierţi, puşi cât se pot suporta de calzi.

Varza — în artrite, tratamentul intern completându-se cu cel extern.

Cure de suc, un pahar pe zi, între mese, 2–3 săptămâni.

Aplicaţii în zona interesată cu frunze strivite şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament; se schimbă de 2 ori pe zi.

FRUCTELE, LEGUMELE ŞI SEMINŢELE RECOMANDATE ÎN RESTABILIREA UNOR FUNCŢII GLANDULARE

STIMULAREA SECREŢIEI GLANDULARE MAMARE (EFECT GALACTOGOG)

Alăptarea maternă (alăptarea la sân) este alimentarea de elecţie pentru nou-născut, întrucât laptele de mamă este cel mai bine echilibrat pentru sugar (conţinutul în grăsimi, elemente minerale, oligoelemente şi vitamine). Laptele îi aduce sugarului anticorpi indispensabili pentru a lupta împotriva infecţiilor.

Pentru stimularea secreţiei lactate, farmacia naturii propune următoarele soluţii:

Socul

Decoct dintr-o linguriţă de fructe bine coapte, proaspete sau uscate la o cană; după ce dă în clocot, se storc boabele şi se adaugă zahăr. Se beau 1–2 căni pe zi.

Suc, 50–100 g pe zi sau compot.

Asmăţuiul

Infuzie dintr-o linguriţă de seminţe la o cană, 2 căni pe zi.

Lintea

Consumată în preparatele culinare.

Morcovul — proprietăţi în acest sens au atât rădăcinile, cât şi fructele.

Consum de morcovi ca atare sau sub formă de suc, câte 100–200 g dimineaţa devreme.

Infuzie dintr-o linguriţă de fructe la o cană, 2 căni pe zi.

Anasonul

Infuzie dintr-o linguriţă la o cană cu lapte; se bea treptat în cursul zilei.

STIMULAREA FUNCŢIEI GLANDELOR SUPRARENALE

Glandele suprarenale, glande endocrine (cu secreţie internă), situate la polul superior al fiecăruia dintre cei doi rinichi, sunt formate fiecare din două părţi: corticosuprarenală şi medulosuprarenală.

În cazul în care echipamentul enzimatic al corticosuprarenalei este incomplet, acest lucru se manifestă la femeie prin sterilitate şi hirsutism (pilozitate exagerată).

Insuficienţa suprarenaliană cronică (boala lui Addison) e de origine autoimună sau consecutivă unei tuberculoze. Se manifestă prin oboseală fizică şi psihică, resimţite mai ales seara, pigmentarea maronie a pielii, hipotensiune arterială, anorexie, tendinţă la hipoglicemie.

Deşi tratamentul este predominant alopat, produsele vegetale sunt binevenite ca adjuvante:

Ţelina

Consumată ca atare, în preparate culinare (mai ales în salate de crudităţi).

Suc, câte 100 ml dimineaţa, înainte de masă.

Deoarece carenţa în vitamina C contribuie la insuficienţa cortico-renalei, toate fructele şi legumele cu conţinut ridicat în această vitamină (în principal **Cătina**, măceşele, lămâile, portocalele, coacăzele negre etc.) vor avea efect favorabil asupra acesteia, mărind implicit capacitatea de apărare a organismului în boli infecţioase.

FRUCTELE, LEGUMELE ŞI SEMINŢELE RECOMANDATE ÎN AFECŢIUNILE SISTEMULUI NERVOS PERIFERIC ŞI CENTRAL

Bolile sistemului nervos periferic. Zona Zoster

Este o boală infecţioasă, provocată de reactivarea virusului varicelei. Boala debutează printr-o febră moderată, urmând ca după câteva zile să apară o erupţie de mici pete roşii, pe teritoriul unui nerv senzitiv; de cele mai multe ori, zona atinsă este un nerv intercostal, simptomele declanşându-se în acest caz.

Această erupţie este însoţită de o exacerbare a durerii, care devine adesea greu suportabilă. Se poate întâmpla ca durerile să persiste timp de ani de zile, fiind adesea greu de eliminat.

Farmacia verde propune **Varza** în uz extern, drept calmantă a acestor dureri. Se pot face aplicaţii direct pe piele în zona interesată, cu frunze strivite şi curăţate de nervura principală, fixate cu un pansament. Frunzele se vor schimba de 2 ori pe zi.

Bolile sistemului nervos central

O dată cu dezvoltarea civilizaţiei, cu apariţia ritmurilor de viaţă trepidante, cu alterarea relaţiilor interumane, cu apari-

ţia stării de stres, bolile sistemului nervos central au devenit tot mai frecvente.

Pe de altă parte, stările nervoase şi stresul pot declanşa unele afecţiuni (aşa-numitele boli psihosomatice), cum ar fi ulcerul, colita, unele boli cardiovasculare, renale, metabolice (diabetul zaharat) etc.

Tot în acest capitol se integrează şi delicatele probleme ale vieţii sexuale (impotenţa sexuală şi frigiditatea), precum şi bolile neuropsihice cu substrat anatomic-lezional.

Deşi în multe dereglări ale funcţiilor nervoase superioare — şi în special în cele asociate cu alterarea psihicului — este suficientă scoaterea bolnavului din mediul care i-a favorizat îmbolnăvirea (stres, conflicte la locul de muncă sau în familie, suprasolicitare psihică), consultarea medicului este absolut necesară, după care şi intervenţia unui psihoterapeut i-ar fi benefică bolnavului. Susţinem, de aceea, ca tratamentul psihoterapeutic, alături de consultul psihologic, să-şi ocupe locul meritat şi în sistemul sanitar din ţara noastră.

Fitoterapia oferă în bolile sistemului nervos numeroase remedii, dintre care unele de bază, iar altele doar adjuvante.

Pentru a putea fi recomandate, este necesar ca toate aceste remedii naturale să fie studiate în detaliu; iată de ce ne propunem să le prezentăm clasificate în funcţie de acţiunea lor.

NEUROTROFICE

Arahidele — reconstituante în astenii şi surmenaj.

Consumate ca atare, după o prăjire uşoară.

Caisele — utile în astenii, stări depresive, nevroze.

Consumate ca atare, suc, compot, fructe uscate.

Coacăzele negre — preţios remediu adjuvant în surmenajul intelectual.

Consumate ca fructe proaspete, suc.

Infuzie din 1–2 linguriţe de fructe uscate la o cană, 2–3 căni pe zi.

Migdalele — prin compoziţia lor complexă, sunt reconstituante ale sistemului nervos.

Sâmburii zdrobiţi, câte 30–35 g de 2 ori pe zi.

Prunele

Consumate ca atare.

Decoct de prune uscate.

Pătrunjelul — sunt utile atât rădăcinile, cât şi frunzele.

Suc din rădăcini, 50–100 g pe zi.

Decoct din 50 g la 1 litru de apă, 2–3 căni pe zi.

Infuzie din o linguriţă de frunze la o cană, 2–3 căni pe zi.

Soia — reconstituantă în astenii nervoase, surmenaj intelectual.

Folosirea în alimentaţie a uleiului de **Soia** şi făinii de **Soia**.

Grâul

Ca atare, fie amestecat în salate, fie trecut prin maşina de tocat şi amestecat cu miere.

Sub formă de boabe încolţite, cariopsele de **Grâu** germinând la temperatura camerei în 24–36 ore.

SEDATIVE NERVOASE GENERALE

Cireşele

Consumate ca atare, în întreg sezonul.

Infuzie din o lingură de cireşe uscate la o cană.

Mandarinele — efectul se explică prin conţinutul ridicat în brom.

Consumate ca atare.

Merele

Consumate ca atare, mai ales seara înainte de culcare.

Piersicul — se folosesc florile, foarte utile şi în acelaşi timp foarte plăcute pentru copiii cu nervozitate crescută.

Infuzie din o lingură la o cană, 2–3 căni pe zi.

Sirop dintr-o infuzie concentrată (100 g flori la 1 litru) cu o greutate egală de zahăr sau miere, fierbându-se până la consistenţa siropoasă. Se iau 20–30 g pe zi.

Porumbarul — sunt recomandate florile, în special pentru copiii cu iritabilitate crescută dublată de constipaţie.

Infuzie din 1–1/2 linguriţă la o cană, 2–3 căni pe zi.

Prunele — pentru copiii uşor irascibili.

Infuzie dintr-o prună şi o smochină la 100 ml apă, cantitate care se administrează zilnic copiilor irascibili.

Mărarul — seminţele sunt sedative nervoase generale precum şi antispastice, ceea ce explică şi efectele în combaterea sughiţului rebel, îndeosebi la copii.

Decoct din o linguriţă de seminţe fierte într-o cană de lapte, care se bea în cursul unei zile.

Pătlăgelele vinete

Consumate în preparate culinare.

Salata verde

Consumată ca atare, folosită abundent mai ales la masa de seară.

Decoct din 60–80 g la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Varza

Cure de suc, un pahar pe zi între mese.

AFRODIZIACE

Usturoiul

Are, pe lângă multiplele sale proprietăţi curative, şi efect afrodiziac. Pentru acest ultim efect, se foloseşte sub formă de mujdei pe friptură sau peşte, „stropite" cu 250 ml vin negru sau cidru de coacăze, consumate de fiecare dintre cei doi parteneri de cuplu.

Ţelina

Este celebră ca afrodiziac, în special în ţările europene. Fără a demitiza importanţa pe care europenii o acordă acestei plante, de fapt rădăcinii ei, dorim să subliniem că, în Orientul Îndepărtat, nu rădăcina de **Ţelină** este utilizată în scop afrodiziac, ci seminţele plantei, fie masticate ca atare, fie preparate sub formă de decoct. După indicaţiile medicinei tradiţionale extrem-orientale, se prepară un decoct din 20 g seminţe de **Ţelină** şi 10 g **Piper negru** la 250 ml apă. Se fierbe timp de 15 minute, se lasă 10 minute în repaus, apoi se filtrează, se beau 2–3 linguri înaintea actului sexual.

Sparanghelul

Observaţii recente arată că, pentru obţinerea efectelor afrodiziace, se recomandă consumarea, sub formă de salată crudă, cu puţin ulei de **Floarea-soarelui**, cu suc de lămâie sau cu oţet, cu puţină sare şi piper pisat. Salata va constitui o garnitură la un grătar din carne de vacă (preparată în sânge) sau de porc, după care se bea un pahar de vin negru.

Avocado şi Bananele

Fructul de **Avocado**, prin conţinutul mare de bromcriptină şi bananele, prin excesul de potasiu, par să aibă efecte afrodiziace.

Porumbul

O constatare recentă, în urma unor experienţe pe animale, vine să susţină o ipoteză cel puţin curioasă, şi anume că mămăliga din **Porumb** are un uşor efect afrodiziac, atât la animalul de experienţă, cât şi la om.

ANAFRODIZIACE (CALMANTE ALE HIPEREXCITAŢIEI SEXUALE)

Salata verde

Este recomandabil a se consuma ca atare, fiind folosită abundent mai ales la masa de seară. Se mai poate prepara şi un decoct din 60–80 g la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile.

Cu acţiune uşor anafrodiziacă sunt creditate şi pătlăgelele roşii (tomatele) şi cartofii. Se pare că şi citricele, prin conţinutul lor bogat în vitamina C, ar avea asemenea efecte.

HIPNOTICE

Dintre produsele verzi care favorizează instalarea somnului (efect hipnotic), amintim:

Caisele

Consumate prioritar în insomnii (ca atare, suc, compot, fructe uscate).

Merele

Consumate seara înainte de culcare (1–2 mere).

Ceapa

Consumată ca atare, 1–2 cepe pe zi (mai ales la masa de seară).

Mărarul — sunt utile semințele.

Decoct din o linguriță de semințe fierte într-o cană cu lapte; se bea seara, înainte de culcare.

Salata verde

Consumată ca atare, folosită abundent mai ales la masa de seară.

Decoct din 60–80 g la 1 litru de apă, cantitate care se bea în cursul unei zile (dar obligatoriu o cană seara înainte de culcare).

FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE RECOMANDATE ÎN BOALA CANCEROASĂ

Conform dicționarului Larousse de medicină (ediția 1997), definiția generică a maladiei canceroase ar fi următoarea: „boală care are ca mecanism o proliferare celulară anarhică, necontrolată și neîntreruptă".

Se pare că această activitate anarhică celulară se produce prin activarea unor seturi de gene existente în toate celulele normale, numite protooncogene. Atunci când aceste protooncogene sunt activate de agenții cancerigeni, ele devin oncogene, transformând celula normală într-o celulă canceroasă.

Agenții cancerigeni pot fi grupați, în funcție de natura lor, în: **agenți fizici** (radiațiile X și gamma, ultravioletele, traumatismele repetate), **agenți chimici** (fumul, tabagismul — cea mai redutabilă cauză de malignizare chimică), alcaloizii pirazolidinici, derivații benzenului de orice natură, solvenții chimici, coloranții și aromele artificiale, uneori compușii chimici utilizați ca îngrășăminte pentru cereale, legume sau fructe, ierbicidele, pesticidele, azbestul, aflatoxina și chiar agenții chimio-terapici, utilizați de multe ori chiar în tratamentul bolii canceroase) sau **agenți biologici** (virusul hepatitei B crește riscul de cancer hepatic, iar virusul Epstein-Barr este asociat cu apariția limfomului Burkitt).

Nu mai puțin importantă este evitarea stresului (produs fie de suprasolicitarea fizică, fie de cea psihică), a traumatismelor psihice ca rezultat al relațiilor inter-umane tensionate, inclusiv cele sociale și familiale. Gândurile negative, pesimismul au un rol notabil în inițierea proliferărilor celulare maligne.

În ultimul timp, din ce în ce mai mulți autori consideră însă că bolile canceroase sunt, în primul rând, o problemă a igienei alimentare. Într-o recentă lucrare, profesorul Grigore Maltezeanu, reputat oncolog și autor a numeroase studii de specialitate, afirma: „Este timpul să adâncim cercetarea și în această direcție (a alimentației, n.n.) care, astăzi, este, uneori, numai predictivă și insuficient exploatată, cea a unor produși nutritivi, dar și nenutritivi, mai ales din domeniul plantelor medicinale, acest domeniu ce dă o speranță de stabilitate și perenitate în anumite momente ale sănătății ființei umane".

În legătură cu acest subiect, autorul american dr. Kedar N. Prasad (1994) stabilește corelații interesante între alimentație, modul de viață și tipul de cancer incriminat.

Pe lângă elementele prezentate mai sus, se mai poate aminti și *sodiul*, care, dacă e consumat în exces (prin sarea de bucătărie), poate declanșa cancerul de stomac (gastric). O dovadă în acest sens o reprezintă prezența crescută a cancerului gastric în țările unde se consumă multe alimente sărate.

Totodată deficitul în alimentație al ionului de *magneziu* poate crește riscul în unele cancere.

Interesant este însă faptul că și anumiți produși bioactivi endogeni (interni) sunt suspectați că ar contribui, prin metaboliții lor, la creșterea riscului apariției sau declanșării cancerului. Un exemplu l-ar constitui acizii biliari (acidul cholic, deoxicholic, chenadeoxicholic, lithocholic), a căror sinteză de către celula hepatică este realizată prin utilizarea moleculei de colesterol. Deoarece acizii biliari sunt implicați în procesul de digestie a lipidelor, rezultă că o creștere a consumului de lipide în alimentație face să crească frecvența cancerului (în special al celui cu realizare în colon, deoarece acizii biliari produc o proliferare de suprafață a criptelor intestinale).

Dacă există componente alimentare implicate în carcinogeneză, fără îndoială că există și foarte multe elemente anticancerigene ce sunt fie parte constitutivă a nutriției umane, fie complementară acesteia. Mai mult decât atât, acești

Agenți cauzali (alimentație și mod de viață)	**Tipuri de cancer (organe afectate)**
Exces de lipide (grăsimi)	prostată, sân, stomac, colon, rect, pancreas, ovare
Exces de proteine	sân, endometru, prostată, colon, rect, pancreas, rinichi
Exces de calorii	majoritatea tipurilor de cancer
Exces de alcool	esofag, cavitate bucală, creier, gât, stomac, ficat, colon, rect
Tabagism	plămâni, laringe, gură, esofag
Exces de alcool și tabagism	cavitate bucală, laringe, esofag, plămâni
Exces de alcool, tabagism și exces de cafea	pancreas, plămâni, ficat, cavitate bucală, laringe, esofag
Exces de zaharină (înlocuitor al zahărului)	vezică urinară
Exces de cafea și ceai	vezică urinară, pancreas, stomac
Exces de carne afumată, pește afumat, carne prăjită pe cărbuni, produse în saramură	stomac
Alimentație deficitară în fier	stomac și esofag
Alimentație deficitară în iod	tiroidă

(Tabel adaptat după Dr. Kedar N. Prasad — „Vitaminele în prevenirea și tratamentul cancerului")

compuşi pot avea rol nu numai în prevenţie, ci şi în terapia adjuvantă a bolii canceroase.

În acest sens, s-au făcut numeroase tentative de „constituire a strategiilor împotriva cancerului" (Gr. Maltezeanu, 2002), în care alimentaţia să aibă o funcţie esenţială.

În primul rând, este necesar ca pentru hrana noastră să alegem *glucidele complexe* (amidonul, făinoasele, leguminoasele, legumele, rădăcinoasele) şi nu pe cele care se resorb rapid şi ridică brutal nivelul glucozei în sânge (favorizând astfel proliferarea malignă): zahărul, mierea sau dulciurile.

În privinţa proteinelor (deci a aminoacizilor necesari tuturor proceselor celulare), este recomandabil să se consume cu preponderenţă produse cu o concentraţie mai slabă de proteine (cum sunt proteinele vegetale) şi mai rar cele de origine animală (cu un conţinut bogat în proteine raportat la volum).

Pe lângă grupele mari de constituenţi naturali, există (după cum menţionam la începutul acestei cărţi) şi alte substanţe active terapeutic, cum sunt vitaminele, sărurile minerale, oligoelementele sau fibrele alimentare.

Referitor la consumul de grăsimi, trebuie excluse lipidele animale sau sintetice şi înlocuite cu uleiuri vegetale. Se evidenţiază astfel importanţa alimentaţiei fără grăsimi animale, care trebuie înlocuite cu grăsimi vegetale bogate în acizi graşi nesaturaţi. După cercetări recente, trebuie acordată o mare importanţă unuia dintre acizii graşi esenţiali. Este vorba de acidul gama-linolenic (A.G.L.), care a fost obţinut din seminţele de **Luminiţă** (*Oenothera biennis L*), din seminţele unor Boraginacee şi Scrofulariacee şi în special din seminţele de **Coacăz negru** (*Ribes nigrum L*) şi care, probabil, există şi în seminţele de struguri.

Din ce în ce mai multe studii atestă importanţa — până acum presupusă — a vitaminelor în prevenirea şi tratamentul cancerului. Mecanismele prin care acestea reduc proliferarea celulelor canceroase nu sunt încă suficient cunoscute, dar se pare că acestea acţionează la nivelul membranelor celulare, care devin mult mai permeabile în cazul celulelor maligne, favorizând astfel asimilarea unor cantităţi mai mari decât dozele absorbite în mod normal.

Dar, atenţie! Nu putem consuma vitamine după bunul plac, oricând şi oricât!

O serie de vitamine şi provitamine (vitamina A, beta-carotenul — unul din precursorii vitaminei A, vitamina E şi C), cunoscute pentru efectele lor antioxidante, sunt considerate protectori de prim rang (privind riscul în cancer), având rol de contracarare a radicalilor liberi organici sau anorganici.

Ce sunt aceşti radicali liberi? Sunt „produşi intermediari secundari ai unor reacţii metabolice celulare sau împotriva altor produşi ai oxigenului, ai dezactivării formelor sale moleculare active ce produc alterări celulare funcţionale şi structurale" (Maltezeanu).

Totodată, se pare că şi vitamina D_3 (calciferol) are un efect antiproliferativ, de inhibiţie a celulelor maligne.

În schimb, efectul anticanceros al vitaminelor din grupul B este destul de slab, iar unele din ele ar putea avea chiar un efect de promotor (vitamina B_2, B_6, B_{12}).

În esenţă, se poate susţine cu date concrete, bazate pe numeroase studii efectuate pe grupe de indivizi, că vitaminele şi provitaminele (dintre care carotenoizii, retinoizii, vitaminele C, E şi D), precum şi corespondentul lor natural din legume şi fructe au efect preventiv pentru anumite localizări ale bolii canceroase (intestin gros, glandă mamară, plămân, vezică urinară, prostată, stomac, ficat, pancreas). (După Gr. Maltezeanu, op. cit.)

În continuare, vom prezenta principalele surse alimentare bogate în vitaminele importante în terapia anticanceroasă (Prasad):

Beta-carotenul

Legume — sfeclă, broccoli (conopidă italiană), morcovi, dovlecei, **Spanac**, cartofi dulci (batate), **Varză**, lăptuci, cereale, fructe — cantalup, caise, mango.

Vitamina A

Ficatul, ouăle și laptele constituie surse excelente pentru această vitamină. Menționăm că, în fructe și legume, vitamina A se află sub formă de beta-caroten pe care organismul îl transformă în vitamina A.

Vitamina C

Vegetale: **Varză de Bruxelles**, **Conopidă**, **Mazăre**, **Varză**, ardei iuți și verzi.

Fructe: portocale, lămâi, ananas, zmeură, căpșuni, grape-fruit și, în special, pseudofructele de **Măceș.**

Vitamina E

Cele mai bogate surse în această vitamină sunt uleiurile vegetale, nucile, cerealele. Legumele și fructele conțin cantități mici de vitamina E.

Legume: **Spanac**, **Pătrunjel**, **Muștar**, frunze de **Nap**, **Sparanghel**, roșii, castraveți.

Fructe: coaja merelor, banane.

Semințe (achene): pseudofructele de **Măceș**.

Produse animale: carne de pește și de pui.

În privința sărurilor minerale, s-a constatat că ionul pozitiv (cationul) de potasiu are un efect protector în fața bolii canceroase. Or, fructele și legumele, în majoritatea lor, sunt bogate în potasiu.

În legătură cu ionii de calciu și magneziu, este dovedit faptul că diminuează riscul de declanșare a cancerului colo-rectal.

Există oligoelemente care par a diminua riscul de cancer. Dintre acestea, amintim *cuprul* (element utilizat în tratamentul unor boli infecțioase sau metabolice prin efectul de scădere a colesterolului și de catalizator a numeroase activități enzimatice), *zincul* (cu dovezi certe de prevenție a bolii canceroase, prin implicarea sa în reacții imunologice), *seleniul* (în doze mari, poate fi cancerigen, însă în doze mici poate fi protector împotriva efectului a numeroși cancerigeni chimici).

În consecință, se poate afirma că, după terminarea definitivă a unui tratament convențional, cu scop curativ sau paleativ, terapia adjuvantă anticanceroasă se bazează, în momentul actual, pe suplimentarea hranei zilnice cu unele vitamine, împreună cu sărurile minerale sau oligomineralele benefice.

Consumul de fibre alimentare (cunoscut încă din Antichitate ca tratament al constipației) poate avea un impact pozitiv de protecție împotriva cancerului de colon și chiar a cancerului de glandă mamară. Oncologul Gr. Maltezeanu citează în acest sens cazul femeilor finlandeze, cu o incidență scăzută a cancerului mamar, în ciuda alimentației bogate în grăsimi, dar cu un consum extrem de mare de legume și fructe, mai ales de fructe de pădure.

De-a lungul timpului, au fost propuse nenumărate diete în cadrul terapiei anticanceroase.

Iată, de exemplu, regimul prescris de doctorița daneză Kristine Nolfi în tratamentul cancerului de sân, cu rezultate remarcabile. Este un tratament bazat exclusiv pe crudități: dimineața și seara numai fructe, la prânz numai legume. Niciodată nu se vor consuma legume și fructe în același timp; totodată, se interzice și consumul concomitent de sucuri de fructe, pentru a conserva capacitatea naturală a acestor alimente.

Toate alimentele de origine vegetală trebuie să fie bine spălate şi bine mestecate, bineînţeles dacă dentiţia o permite. În cazul în care există deficienţe în acest sens, se recomandă ca fructele sau legumele tari să nu fie date prin răzătoare, ci să fie tăiate cu un cuţit inoxidabil în bucăţele mici. În orice situaţie este indicată însă masticarea cât mai îndelungată a acestor alimente.

Acelaşi medic propune completarea regimului vegetarian din când în când cu unt, lapte pasteurizat (nu lapte proaspăt, nefiert), precum şi cu alte produse lactate. De asemenea, recomandă germeni de cereale sau grăunţe înmuiate în apă, fructe oleaginoase, în special nuci de **Cocos**, miere în cantităţi mici şi câteva ouă pe săptămână. Sunt benefice băile de aer şi lumină (nu direct prin expunerile la soare), exerciţiile de respiraţie.

În continuare, vă prezentăm câteva sugestii şi recomandări proprii în legătură cu dietoterapia în maladia canceroasă. Fără a avea pretenţia de a vindeca toate formele acestei boli, propunem totuşi începerea tratamentului natural de dezintoxicare (inclusiv de medicamente) a organismului, după cum urmează:

1. Sucuri de fructe şi legume proaspete, consumate separat şi neamestecate.
2. Legume şi **Salată verde**, **Varză** albă sau roşie, **Sfeclă** roşie, **Ridichi** negre etc.
3. Fructe şi legume coapte în coajă (mere, cartofi, fulgi de **Ovăz**, **Grâu** încolţit).
4. Zahărul alb rafinat se va înlocui cu zahăr brun sau, mai bine, cu miere.
5. Pâine de **Secară** sau de **Grâu** (integrală) cu cât mai puţină sare (se recomandă puţină sare de mină, grunjoasă, măcinată fin sau sare din apa de mare).
6. Supa lui Hippocrate. Mod de preparare: într-un vas smălţuit, de 2 litri, se pune o ţelină de mărime mijlocie sau o gulie, o rădăcină de **Pătrunjel**, tăiate în felii (nu rase), o jumătate de kilogram de tomate (sau echivalentul în suc sau pastă), jumătate de kilogram de cartofi bine spălaţi, cu coajă cu tot (ca şi celelalte zarzavaturi, necurăţate de coajă). Se acoperă cu apă şi se pun la fiert la foc domol timp de 2 ore, completând apa care se pierde prin evaporare. Apoi se pasează. Se poate varia gustul, adăugând 2–3 căţei de **Usturoi**, frunze de la diferite legume sau plante aromate, exceptând condimentele puternic picante.

   Această supă se consumă zilnic, în cantitate de 1/4–1/2 litri; pentru o persoană, se poate prepara pentru 2 zile, menţinând-o la frigider proaspătă.

În prima lună, sunt interzise următoarele alimente:

— toate proteinele animale (carnea de orice fel, peştele, laptele, brânza sărată, ouăle);

— sarea fină sau extrafină (se admite doar sarea grunjoasă până la 1 g pe zi); deoarece majoritatea legumelor conţin săruri minerale în cantităţi suficiente pentru organism, se va evita adaosul de sare; pentru gust se vor adăuga plante aromate uscate (**Cimbru**, **Mărar**, **Pătrunjel**, frunze de **Ţelină**, **Mentă** etc.);

— fructele de tipul bacă (cu boabe) sau drupeolă (cu sâmburi): prune, zmeură, mure, afine, caise, cireşe, piersici;

— alcoolul şi toate neuroexcitantele (tutunul, cacao, cafeaua, condimentele tari sau iuţi, sucurile răcoritoare din comerţ etc.).

Pentru gătitul sau fiertul legumelor în abur sunt indicate vasele de inox, oalele smălţuite sau din lut smălţuit, vasele de sticlă (Jena, Pyrex), în nici un caz de aluminiu, deoarece s-a constatat că alu-

miniul este unul din factorii care pot declanșa proliferarea celulelor canceroase.

Rămân interzise timp îndelungat:
— toate neuroexcitantele menționate;
— sarea, toate condimentele exotice, bicarbonatul de sodiu;
— medicamentele de sinteză;
— zahărul alb rafinat și toate preparatele de cofetărie sau patiserie care conțin zahăr; zahărul va fi înlocuit cu cel existent în fructe și cu miere;
— făina albă și derivatele ei;
— grăsimile — în special cele animale, margarina, cremele, smântâna, uleiul de **Soia** (consumat cu moderație, din cauza concentrației mari de fitohormoni). Este permis consumul de ulei de **Floarea-soarelui**. Cel mai bun ulei este cel obținut la rece prin presarea sâmburilor de **Coacăz negru** sau de struguri;
— castraveții, dovleceii, ananasul, fructele cărnoase (cum ar fi strugurii sau afinele, exceptând coacăzele);
— toate conservele de orice fel, mezelurile, afumăturile;
— ciupercile.

Pentru ilustrare, vom da un exemplu de **meniu pentru o zi**:

La micul dejun:
— o porție de fulgi de **Ovăz** (cca 250 g);
— pâine neagră sau intermediară prăjită, cu miere sau dulceață, 2–3 felii;
— o farfurie de supă călduță sau un pahar de suc din fructul preferat sau din legume.

La ora 10:
— 2 pahare de suc din fructul preferat, preparat proaspăt.

La prânz:
— o farfurie cu supă de legume;
— 1–2 cartofi mari (sau 4 mici) copți sau fierți în coajă, cu puțin unt;
— 2 farfurii cu legume de sezon fierte în abur, completate cu brânză dulce, slabă, sana sau iaurt;
— crudități și salate.

Meniul se poate completa cu suc de fructe proaspete sau salată de fructe.

Seara:
La fel ca la prânz, cu excepția cartofilor.

În timpul nopții:
— suc de fructe sau ceai de plante.

În pledoaria noastră pentru o viață mai lungă bazată pe o alimentație specifică, echilibrată, pentru prevenirea și tratamentul bolilor canceroase care fac în fiecare an milioane de victime, ne permitem să facem câteva remarci:

— În domeniul chimioterapiei maladiilor canceroase nu s-au înregistrat, din păcate, progrese remarcabile în sensul vindecării durabile a acestor boli;

— Dacă admitem ipoteza virală a bolii, trebuie să avem în vedere doi factori:

1. Acțiunea nefastă a virusurilor poate surveni pe un teren deja sensibilizat de agenții fizici, chimici sau genetici, dar nu pe un teren sănătos;

2. Cercetările științifice actuale încearcă să obțină substanțe antivirale, la fel ca și în cazul antibioticelor. Or, această direcție a cercetărilor este bazată pe o concepție insuficient fundamentată filozofic, la fel ca și cea a antibioticelor.

Orice ființă vie, de la virus, bacterie și până la Homo sapiens, are dreptul la existență. Accentul trebuie pus pe substanțe biotice, care să întărească organismul și capacitatea lui de autoapărare.

FRUCTELE, LEGUMELE ȘI SEMINȚELE UTILIZATE ÎN COSMETICĂ

Din timpuri străvechi, pe lângă alte produse naturale, în special unele fructe și legume au fost utilizate sub diferite forme pentru întreținerea pielii, îndeosebi a tenului.

O dată cu apariţia industriei cosmetice, bazată în special pe chimicale, cosmetica naturală a fost dată uitării. Abia în ultimele decenii s-a revenit la produsele naturale, dar prelucrate prin diferite procedee care nu protejează întotdeauna structurile chimice cu adevărat naturale.

Din această cauză, am inclus în acest subcapitol al lucrării noastre utilizarea fructelor, legumelor şi seminţelor ca atare, neprelucrate, cel mult diluate tot cu produse naturale. Avantajul este că anumite substanţe importante cum sunt vitaminele, enzimele, fitohormonii, factorii biotici etc., existente în plante, nu suferă prelucrări care diminuează valoarea lor terapeutică în cazul în care nu se aplică tehnologii adecvate care sunt costisitoare şi ridică foarte mult preţul produselor cosmetice comerciale.

Deoarece ne-am referit şi la seminţe, ele conţin în special acizi graşi saturaţi sau nesaturaţi, dintre care numeroşi acizi graşi esenţiali. Dintre cele mai utilizate uleiuri de bază nutritive, atât în aromaterapie cât şi în cosmetică, sunt: uleiul de măsline cu **Jojoba**, uleiul de migdale dulci, uleiuri obţinute din seminţe prin presare la rece, uleiul din alune, avocado şi, mai nou, uleiul obţinut din seminţe de *Boraginaceae*, de **Luminiţă**, de seminţe de **Măceş** etc.

Cosmetica feţei

În cosmetica feţei prin mijloace naturale (nu „naturiste“, termen care apare în broşurile de vulgarizare a cosmeticii) se pune accentul pe menţinerea tenului normal şi pe „corectarea“ deficienţelor în cazul tenurilor uscate, grase sau ridate.

Tenul normal este caracterizat printr-o granulaţie fină, spaţii intercelulare (numite „pori“ în termeni vulgari) abia vizibile chiar la lupă şi nu prezintă exfoliere. La palpare, pielea se simte catifelată şi elastică şi prezintă un grad redus de iritabilitate, fiind foarte puţin supusă infecţiilor, acneei, cuperozei etc. În cazul tenurilor normale, pH-ul pielii este uşor acid, normal, dar poate fi schimbat prin folosirea multelor tipuri de săpunuri sau şampoane care conţin detergenţi, sodă. La fel de dăunătoare pentru tenul normal sunt numeroasele machiante şi demachiante comerciale. Să nu uităm că tenul normal este în acelaşi timp oglinda stării bune de sănătate a organismului.

De mare importanţă pentru menţinerea unui ten normal este şi gradul de hidratare generală, care se asigură printr-un consum zilnic de lichide de 1 1/2–2 l de apă de izvor sau apă de bună calitate, fără clor şi metale grele, prin sucuri proaspete de fructe şi legume, supe de zarzavaturi etc., nici într-un caz prin băuturi comerciale care au căpătat atâta popularitate la noi. Majoritatea acestor băuturi conţin coloranţi, edulcoranţi, conservanţi şi arome artificiale dăunătoare organismului.

Tenul gras este unsuros, pielea este de culoare gălbuie şi nu este netedă, întinsă, iar la palpare ea prezintă granulaţii neregulate. Excuamarea pielii nu se observă, datorită sebumului în exces. Sebumul în exces la tenul gras împiedică respiraţia normală a pielii şi favorizează depunerea sărurilor prin transpiraţie, având ca rezultat formarea comedoanelor (ridicături mici albicioase ale dermului, centrate cu un punct negru), care nu trebuie „stoarse“, deoarece „stoarcerea“ poate duce la infecţii, la apariţia „coşurilor“ care, după vindecare, pot lăsa cicatrice.

Tot la cei care au ten gras este frecventă seboreea pielii păroase a capului, ca şi formarea mătreţii (exfolierea celulelor moarte ale pielii).

Tenul slab şi ridat este caracterizat printr-o piele mată, având spaţiile intercelulare reduse, cute fine, cu exfoliere

superficială. La palpare, pielea este iritabilă, lipsită de elasticitatea normală.

Cauzele uscării pielii sunt multiple, interne și externe.

În cazul deshidratărilor generale, prin ingerarea insuficientă de lichide, în stări febrile, diaree, tulburări endocrine etc., tenul se ridează, iar pielea devine flască.

În toate cazurile legate de afecțiunile pielii și în special ale tenului, recomandarea noastră este de a apela la un consult dermatologic efectuat de medici specialiști, înainte de-a apela la numeroasele „saloane de cosmetică și înfrumusețare" care nu au un medic de specialitate.

Nu uitați să folosiți și tratamentul intern, pe lângă cele câteva recomandări sumare pe care le vom face în cele ce urmează.

TENURILE GRASE

Căpșunile

Mască cosmetică din căpșuni zdrobite cu albuș de ou.

Lămâile — utile pentru combaterea „porilor" dilatați.

Mască cosmetică din suc, la care se adaugă un albuș bătut.

Prunele

Mască astringentă cu 5–6 prune zdrobite, care se lasă 20 minute pe față.

Caisele

Pulpă zdrobită de la 4–5 caise și o lingură mălai cernut fin se lasă la înmuiat o oră. Se aplică pe față 30 minute.

Castravetele

Loționări cu suc și apă caldă în părți egale.

Loționări cu suc în alcool diluat de 40° în părți egale.

Pătrunjelul

Loționări cu decoct concentrat din 2 linguri de frunze la cană.

Tomatele — foarte active în combaterea punctelor negre.

Mască de ten cu fructe zdrobite, ținute 20–25 minute pe față.

TENURILE USCATE

Căpșunile

Mască cosmetică din căpșuni zdrobite amestecate cu smântână.

Gutuile — inclusiv în curățirea tenurilor pătate.

Loționări sau comprese cu macerat la rece dintr-o linguriță de sâmburi la cană.

Piersicile, Bananele, Pepenele galben

Mască preparată din 2 piersici sau dintr-o banană sau o felie de pepene galben, 2 linguri de lapte și o lingură tărâțe de grâu. După înmuiere și amestecare, se aplică pe față 30 minute.

Castraveții

Loționări cu suc de castraveți în amestec de ulei de migdale.

Salata

Loționări ale tenului cu decoct îndelungat (2 ore) dintr-o salată la 0,5 litri apă.

TENURILE RIDATE

Căpșunile

Loționări cu suc de căpșuni cu aceeași cantitate de lapte.

Migdalele

Loționări cu „lapte" de migdale, preparat din 100 g migdale lăsate în apă câteva ore pentru a li se umfla pielița și pentru a putea fi curățate; se zdrobesc cu puțină apă rece, diluându-se apoi până la 2 litri.

Portocalele

Aplicații pe ten cu felii de portocale, 15–20 minute.

Asmățuiul

Cataplasme cu planta proaspătă, zdrobită.

Castraveții

Aplicații cu felii de castravete.

Loționări cu lapte în care se macerează felii de castravete.

CUPEROZA

Afecțiune a pielii care se caracterizează printr-o colorație roșie-violacee a pomeților obrazului și a nasului.

Salata

Loționări ale tenului cu decoct îndelungat (2 ore) dintr-o salată la 0,5 litri apă.

PISTRUII

Castraveții

Aplicații cu felii de castravete, în mod repetat, 1–2 săptămâni.

Ceapa

Aplicații repetate cu suc de 3–4 ori pe zi, timp de 5–6 zile.

Pătrunjelul

Aplicații cu suc proaspăt de frunze, de 2–3 ori pe zi, timp de 15–20 zile.

Cosmetica și igiena oculară

Înainte de-a recurge la orice tratament natural sau de altă natură, prima noastră recomandare este de-a face un consult medical de specialitate, la un serviciu sau secție ORL.

S-au semnalat multe cazuri de suprainfecții oculare prin aplicarea unor remedii empirice. De asemenea, în cele mai multe cazuri, prin astfel de aplicații nu se respectă condițiile de sterilitate pe care le impun preparatele oftalmice.

Nu uitați că printre cele mai mari daruri cu care ne-a înzestrat Natura este „lumina ochilor".

Lămâile — în blefarite.

Aplicații cu suc diluat cu o proporție egală de apă fiartă și răcită (sau cu infuzie de **Sulfină**, **Mușețel**).

Asmățuiul — în inflamații ale pleoapelor, blefarite.

Aplicații cu suc de plantă proaspătă.

Cartofii — aplicațiile locale dau rezultate în retragerea edemelor palpebrale (edeme ale pleoapelor).

Cataplasme cu tuberculi cruzi, rași.

Pătrunjelul — în inflamații oculare.

Aplicații cu suc proaspăt.

Salata verde — în blefarite, conjunctivite, fiind utile semințele.

Aplicații cu infuzie din o linguriță semințe la cană.

Țelina

Picurarea pe pleoape a câtorva picături de suc sau tamponarea ușoară cu un tampon curat, umectat.

Cosmetica mâinilor

Lămâile

Frecarea mâinilor cu felii de lămâie, ceea ce întărește totodată unghiile casante.

Tomatele — catifelează mâinile și, mai ales, atenuează sau îndepărtează iritațiile produse de detergenți.

Lapte nutritiv din 50 ml suc de tomate, o linguriță de glicerină și un vârf de cuțit de sare; se lasă cât mai mult să pătrundă în dermă și se masează ușor pielea.

Cosmetica părului și tonicele capilare

Lămâile

Adăugate în ultima apă de spălat pe păr, dau suplețe și strălucire acestuia.

Strugurii — „camuflează" încărunțirea părului.

Se fierb 4 g sulfat de fier în 250 ml vin roșu; se piaptănă părul cu pieptănul umectat în această soluție timp de 15–20 minute pe zi, 15–20 de zile, apoi se continuă de 2 ori pe săptămână.

Ardeiul iute — prin acțiunea puternic revulsivă, circulația sangvină în zonă este stimulată, ducând la o troficitate mai bună la nivelul firului de păr, fiind prin aceasta un bun tonic capilar.

Fricțiuni stimulatoare energice la rădăcina părului cu tinctură din 20 g macerat 7–8 zile în 100 ml alcool. Trebuie feriți ochii!

Năsturelul — energic tonic capilar.

Fricțiuni cu suc proaspăt.

Pătrunjelul — frunzele sunt tonice capilare.

Fricțiuni energice la rădăcina părului cu decoct concentrat din 2 linguri de frunze la cană.

Prazul — dă reflexe frumoase pentru părul brun.

Clătirea părului brun cu decoct concentrat din 200 g la litru.

Urzicile — bine cunoscute ca tonic capilar, fie singure, fie în amestec cu frunze de **Mesteacăn**, rădăcini de **Brusture** și **Iarbă mare**.

Spălarea părului, o dată pe săptămână, cu un decoct din 250 g frunze și rădăcini la 1 litru apă, lăsând să fiarbă la foc mic în vas bine închis, timp de 1/2 oră. Se pot adăuga 1–2 linguri de oțet.

Fricționări energice la rădăcina părului cu un decoct cu frunze de **Urzică**, frunze de **Mesteacăn**, rădăcini de **Brusture** și **Iarbă mare** în părți egale, 3 linguri la 0,5 litri apă.

Nu uitați: întrebuințați cât mai puține șampoane, majoritatea conținând detergenți. Înlocuiți-le cu săpun de casă sau, mai bine, cu gălbenuș de ou.

Alte utilizări cosmetice

TONIFIEREA GENERALĂ A ȚESUTURILOR

Merele

Masarea ușoară cu suc a obrajilor, sânilor, abdomenului.

BĂTĂTURILE

Prazul

Aplicații cu macerat timp de o zi din frunze în oțet; se țin 6–8 ore pe zi, repetându-se câteva zile la rând.

Usturoiul

Cataplasme cu **Usturoi** ras, aplicate seara și păstrate până dimineața, timp de cca 15 zile la rând.

Algele, un produs natural cu rol important în cosmetica modernă

UN DAR AL NATURII

Algele cuprind un ansamblu de vegetale foarte variate, atât prin caracterele lor morfologice și citologice, cât și biochimice și numără astfel aproape 25.000 de specii diferite.

În mod generic, sunt considerate ca primele organisme vii care au apărut pe suprafața globului terestru. Plasticitatea lor ecologică le permite să trăiască în condițiile cele mai variate. În majoritate acvatice, în ape dulci, salmastre sau marine, algele constituie aproape singure populația vegetală a oceanelor unde ele trăiesc, fie fixate pe fund, fie în suspensie (fitoplanctonul) sau plutind la suprafață (Sargasele din Marea Sargaselor). În oceane, ele formează primul inel din lanțul alimentar, singurul care realizează sinteza substanțelor organice plecând de la elementele minerale.

Dacă în Occident algele își găsesc o largă aplicare în industria de cosmetice, în Extremul Orient ele sunt consumate din abundență. În Japonia, anumite alge alimentare fac obiectul unor adevărate culturi, folosite fiind ca medicamente-aliment în minuscule perle homeopatice.

Nu există alge toxice, iar extrem de rarele cazuri semnalate au fost determinate de substanțele toxice deversate în mări sau oceane, cu implicațiile toxice cunoscute.

TERAPIA CU ALGE

Algele au fost folosite de către om din timpuri străvechi și aceasta înainte de a putea explica științific multiplele lor acțiuni benefice.

Corpul omenesc este făcut din miliarde de celule, adevărate unități funcționale, care sunt sursa de viață și de reproducere a fiecărei ființe umane; deci fiecare ființă vie funcționează ca o imensă uzină, de o complexitate fără egal, a cărei energie provine din elemente indispensabile, precum materii organice, săruri minerale, oligoelemente etc., a căror rezultantă este sănătatea perfectă, atât fizică, cât și psihică; majoritatea acestor

elemente ne este dată de alimentaţie, dar respiraţia şi pielea constituie două căi importante în interreacţia cu mediul exterior. Viaţa actuală este sursa a numeroase dezechilibre şi talassoterapia (thalasso = mare, terapie = a vindeca) şi algoterapia, în special, pot da rezultate în numeroase afecţiuni. Terapia cu alge este eficientă prin bogăţia în conţinut mineral, organic şi enzimatic a acestora, dar şi prin lipsa totală de toxicitate a algelor folosite.

EXTRACTUL USCAT DE ALGE „ALGAVIT DR. IONESCU CĂLINEŞTI", PATENT 107194/BL-ROMANIA 1992

Urmărind evoluţia ciclică bio şi tanatocenoza, prezentă în toate lacurile sărate din Câmpia Română sau litoralul Mării Negre, dr. Ştefan Ionescu Călineşti a putut compara şi izola (după propria afirmaţie) „tot ce a dăruit natura teritoriului românesc".

Extractul uscat de alge poartă denumirea comercială şi are marca de fabrică *„algaVit cu facsimil de semnătură"*.

Produsul conţine aminoacizi esenţiali, săruri minerale din care foarte important pentru cosmetologie este iodul, în concentraţii de peste 15 g%, şi oligoelemente, din care cuprul, zincul şi molibdenul au valenţe deosebite în cosmetologie.

De asemenea, prezenţa vitaminelor B_2 (importantă acţiune celulară esenţială în metabolismele de hrănire) şi B_{12} (acţiune asupra sistemului nervos hepatic, asupra dermatozelor, asteniei, anemiei).

În concentraţii determinate, *algaVit* are acţiune antioxidantă, iar prezenţa AMP-ului ciclic îi conferă titlul de factor *R+R (regenerare şi revitalizare)*, dar şi important antiinflamator, antialergic.

Iodul şi microelementele din *Extractul uscat de alge „algaVit"* au un efect deosebit asupra catifelării epidermei, a scăderii numărului de celule grase, fiind folosit cu deosebite rezultate în preparate cosmetice destinate slăbirii şi modelării corpului şi feţei (spumanţi de baie, emulsii sau uleiuri de masaj, paste pentru aplicaţii ocluzive locale etc.).

CAPITOLUL VII

7 ELEMENTE CARE SCURTEAZĂ VIAŢA

1. INVIDIA

este o adevărată boală a vremurilor noastre, căpătând proporţiile unui fenomen social, mai ales pe meleagurile noastre. De la omul simplu, neinstruit, needucat şi până la intelectualul sau „savantul" membru corespondent, plin sau onorific al Academiilor de ştiinţe, nici unul nu îngăduie să fie întrecut de colegul, colaboratorul sau compatriotul său.

Un filosof antic spunea: „Invidia roade pe invidios precum rugina roade fierul" — maximă care, credem noi, spune totul despre efectul nociv al acestui sentiment, generator de frustrări cronice, care pot încheia prematur şi trist o viaţă.

Numai bucurându-te de binele aproapelui îţi poi atrage şi binele tău.

2. LUPTA NELOIALĂ PENTRU EXISTENŢĂ

Forma luptei pentru existenţă este una dintre legile fundamentale ale vieţii, valabilă pentru orice organism (de la virus, bacterie sau animal, până la „Homo sapiens"). Dacă Darwin a descris legea selecţiei naturale (conform căreia supravieţuiesc speciile animale sau vegetale cel mai bine adaptate), el nu a întrevăzut însă legea „selecţiei artificiale", poate şi pentru că pe vremea lui lupta neloială pentru existenţă nu era atât de acerbă ca în zilele noastre. Cu alte cuvinte, dacă un individ cu înzestrare intelectuală şi morală modestă este mai abil şi mai rapid decât un altul, dotat superior sub raport intelectual şi etic, primul îl va răpune pe cel cu adevărat bun. Ca urmare, rezultatul selecţiei artificiale constă în faptul că urmaşii celui rău vor prolifera, lăsând ca moştenire descendenţi şi mai răi, astfel încât cei buni şi înzestraţi vor dispărea treptat.

Nu trebuie, totuşi, să fim pesimişti. Este doar punctul decliv (inferior) al sinusoidei evoluţiei noastre; să sperăm că doar pe termen relativ scurt ne aflăm în prezent la baza sinusoidei, urmând ca mai devreme sau mai târziu să ne ridicăm spre punctul maxim al acesteia. În orice caz, existenţa noastră este compusă din aceste coborâşuri şi suişuri, amplasate pe o spirală ascendentă, ce va tinde întotdeauna spre bine şi spre frumos, prin dorinţa ancestrală, genetic divină, sădită în noi atunci când am fost creaţi după chipul şi asemănarea Domnului.

3. FUGA DUPĂ BANI ŞI ACUMULĂRI MATERIALE CU ORICE PREŢ ŞI CU ORICE MIJLOACE

este un punct integrant al selecţiei artificiale. Cu ce preţ se plăteşte însă această fugă după bani? În primul rând, prin ritmul de viaţă alert, care antrenează alimentaţia improvizată, la ore întâmplă-

toare, excesul de stimulente și excitane ale sistemului nervos, uzul și abuzul de medicamente chimice.

În loc de orice comentariu, vă propunem spre meditație următorul verset din Noul Testament: „Vindeți averile voastre și dați-le în milostenii; faceți-vă pungi care nu se învechesc, comoară nesleită în ceruri, unde furul nu se apropie, nici molia nu le strică.“ (Luca, 12:33).

4. SCHIMBAREA BRUSCĂ A MODULUI DE VIAȚĂ

implică un timp insuficient pentru adaptare. Confortul asigurat de viața modernă, folosirea abuzivă a mijloacelor mecanice de deplasare, lipsa de mișcare și efort fizic, sedentarismul și renunțarea la multe ore de odihnă și de somn absolut necesare refacerii organismului și în special a etajelor superioare ale sistemului nervos central provoacă dereglări cu repercursiuni majore pentru organism.

5. SUPRAPOLUAREA

Într-o lume din ce în ce mai poluată, suprapoluarea individuală cu tutun, alcool, cafea, ceai chinezesc, băuturi și sucuri artificiale sau cu droguri, alimente produse prin mijloace chimice (îngrășăminte artificiale în exces, hormoni de creștere, insecticide, ierbicide, fungicide etc., dintre care unele foarte nocive), medicamente sintetice, hrană chimizată și manipulată genetic reprezintă cauza a numeroase maladii care au ca efect reducerea mediei de vârstă.

6. ÎNDEPĂRTAREA DIN CE ÎN CE MAI ACCENTUATĂ DE NATURĂ,

uitând că noi înșine facem parte din ea, a făcut ca prin această adevărată declarație de război să ne facem rău în primul rând nouă. Nesocotirea conceptelor de bază ale celor zece porunci sau a altor principii de bază care definesc statutul de Om, indiferent cărei religii aparține fiecare dintre noi, nu este altceva decât îndepărtarea creației de Creator.

Desigur, nu ne putem întoarce la natură în sensul simplist al noțiunii. Nici nu dorim să ne întoarcem la „epoca de piatră“ a dezvoltării tehnologice. Însă, deși trăim în ziua de azi, sub aspectul civilizației, în era atomică și a cuceririi cosmosului, foarte mulți dintre noi ne aflăm, din păcate, într-o epocă de piatră a evoluției spirituale. Oare mileniul în care am intrat va fi mai rațional sau mai spiritual, sau măcar mai religios, dacă nu mai credincios în Forța Supremă căreia îi datorăm existența?

7. SUB ASPECT MORAL, ETIC ȘI RELIGIOS, FACEM MARI GREȘELI

care se răsfrâng asupra noastră și ne scurtează viața. Ne urâm aproapele, uitând că și el este creat după chipul și asemănarea Domnului, relațiile inter-umane se pervertesc pe zi ce trece. Cât de superior și de evoluat spiritual este omul zilelor noastre, care a născocit diabolicele lagăre de exterminare, clinicile psihiatrice de distrugere a sufletelor, de ucidere de dragul de a ucide pe baza doctrinelor sau convingerilor politice, față de canibalul pe care l-am condamnat în trecut?

Sacrificiul uman și animal se pare că a fost abolit, formele primitive ale ofrandelor aduse zeilor prin uciderea și arderea ființelor pe rug fiind de mult lăsate în urmă (deși se pare că se mai practică în unele comunități și în zilele noastre!). Dar care este diferența dintre acele sacrificii și cele din epoca modernă a industriei alimentare, bazate în mare parte pe consumarea proteinelor alimentare

provenite din animalele sacrificate? Pe ce se bazează dreptul moral asupra vieții animalelor pe care le consumăm ca hrană? Pe faptul că asigurăm animalelor domestice condiții mai bune de trai, de dezvoltare și perpetuare, dar numai cu condiția ca acestea să ne aparțină?

Din punct de vedere moral, suntem cu siguranță răspunzători de comportamentul nostru față de aceste ființe vii, subordonate voinței și puterii noastre.

Revenind la obiectul acestei lucrări — pledoaria pentru longevitate —, menirea științelor biologice și biochimice, în special a biotehnologiilor actuale și viitoare, constă în necesitatea de a găsi substituenți și echivalenți alimentari pentru a înlocui carnea. Până atunci, să nu uităm că resursele enorme în proteine vegetale și animale ale Oceanului Planetar nu sunt decât foarte puțin valorificate.

Carnea animalului ucis de noi ascunde, după cum am mai spus, moartea „în sine", deoarece ne grăbește, prin nenumăratele boli cauzate de proteinele și „grăsimile" animale, spre un sfârșit prematur. S-a constatat că animalele carnivore sunt mult mai agresive decât ierbivorele, după cum și oamenii consumatori de carne sunt mai violenți decât cei a căror alimentație este bazată pe fructe, legume, cereale și semințe, ouă și produse lactate.

Dar până la asigurarea prin diverse biotehnologii a protidelor superioare celor din carne, să recurgem la ceea ce există în prezent. După cum se știe, **Soia**, miraculoasa plantă de cultură, precum și alte leguminoase ne oferă cantități importante de proteine superioare celor existente în carne și chiar în cantități mai mari din punct de vedere procentual. Acest dar al naturii a salvat de la subnutriție proteică cele mai mari populații ale globului, China și India. Să sperăm că și în țara noastră își va câștiga locul bine-meritat.

Pe lângă proteine, în aceste produse „vii" se găsesc toți aminoacizii esențiali, grăsimile și glucidele, vitaminele, sărurile minerale, oligoelementele și enzimele necesare organismului omenesc.

CAPITOLUL VIII

7 ELEMENTE CARE PRELUNGESC VIAȚA

Deși longevitatea a crescut statistic în ultima jumătate de secol, în special în țările avansate din punct de vedere tehnic și economic, acest indice nu este valabil pentru majoritatea țărilor sărace. Sunt multe țări în care șansa de supraviețuire se situează între 40–45 ani. Cauzele principale sunt subalimentația, asistența și educația sanitară precară, bolile cu răspândire în masă, scăderea natalității și creșterea mortalității infantile.

Țara noastră se situează destul de aproape de țările avansate, deși natalitatea a scăzut simțitor în ultimul deceniu. Se constată o îmbătrânire a populației, din punct de vedere statistic, putându-se vorbi de o șansă de supraviețuire medie cuprinsă între 72–74 ani.

Ceea ce dorim să prezentăm în cele ce urmează se referă la *calitatea vieții*, factor care depinde de fiecare dintre noi, de modul nostru de viață, de respectarea anumitor reguli până la adânci bătrâneți, sub aspect fizic, mental și spiritual.

1. ALIMENTAȚIA

În mod obișnuit, mesele sunt împărțite în trei etape. La unele popoare, masa principală este cea de dimineață, la altele cea de seară, obicei pe care-l considerăm mai puțin indicat. Sunt unele afecțiuni la care se recomandă cinci mese pe zi în loc de trei, dar aceasta numai cu consultarea medicilor specialiști.

Noi recomandăm un regim preponderent lacto-vegetarian, dar nu exclusiv. În copilărie și în tinerețe sunt necesare și proteine animale ușoare (pește alb, piept dè pui, carne de curcan fără pieliță). Pe măsură ce înaintăm în vârstă, necesarul în proteine animale trebuie redus. Nu se recomandă carnea roșie și grăsimile animale.

În cazul în care nu puteți renunța la carne, se recomandă să începeți masa cu o salată de legume și s-o încheiați cu fructe. Un studiu relativ recent a demonstrat că, în cazul în care masa începe cu carne (corp străin introdus în organism), numărul leucocitelor crește la 20.000. În cazul în care se începe cu salate și se termină cu fructe, numărul de leucocite se păstrează în cadrul valorilor normale de 9.000.

Este recomandabil să vă sculați de la masă cu cinci minute înainte de-a fi sătul, nu cu cinci minute după ce v-ați săturat.

Nu vă grăbiți la masă: mestecați bine alimentele, de zece ori înainte de-a le înghiți și nu beți apă înainte de masă sau între felurile de mâncare.

Alegeți o zi de post pe săptămână pentru dezintoxicarea organismului.

2. MENTALUL

În mod obișnuit nu folosim decât 25–30% din capacitatea creierului nostru. Prin educație și meditație, putem folosi mai mult din această capacitate.

3. TIMPUL DE ODIHNĂ

Ideal ar fi să putem respecta cele trei opturi dintr-o zi: 8 ore de activitate, 8 ore de odihnă activă (sport, plimbări, lectură, muzică etc.) şi 8 ore de somn.

Nu întotdeauna putem respecta acest ciclu ideal. Important este însă să respectăm cele 8 ore de somn, în special pe măsură ce înaintăm în vârstă.

Nu vă culcaţi mai devreme de 3 ore după ultima masă. Este bine ca înainte de culcare să faceţi o scurtă plimbare.

4. EVITAREA SEDENTARISMULUI

O viaţă normală este condiţionată de mişcare, care asigură o bună oxigenare a organismului.

Chiar după pensionare, continuaţi activitatea care vă place sau alegeţi o activitate de care aţi fost privat în timpul muncii pentru câştigarea existenţei. Inactivitatea este primul pas spre mormânt. Continuaţi să munciţi într-un ritm obişnuit şi continuu opt ore pe zi.

Nu neglijaţi nici gimnastica zilnică în aer curat. Dormiţi cu fereastra întredeschisă atâta timp cât sezonul vă permite.

5. CULTIVAREA OPTIMISMULUI

Un factor important care depinde de noi este cultivarea optimismului şi a încrederii în cei din jurul nostru.

Să respingem tot ceea ce este negativ în relaţiile interumane.

Să ne închipuim că viaţa este o oglindă în faţa căreia suntem şi ne privim: dacă zâmbim, zâmbetul se întoarce asupra noastră; dacă ne crispăm şi ne schimonosim figura, grimasa se întoarce tot asupra noastră.

Cu alte cuvinte, toate gândurile şi acţiunile noastre de fiecare clipă, de fiecare zi trebuie să fie pozitive, senine, optimiste. Vor beneficia de acestea toţi cei din jurul nostru şi, în primul rând, noi.

6. PREVENIREA POLUĂRII

Ne referim, evident, şi la poluarea mediului, la faptul că trăim într-o ţesătură de iradiaţii şi decibeli, la care contribuie celularele, televizoarele, microundele neprotejate, traficul zgomotos din marile aşezări urbane etc. Acesta este tributul pe care îl plătim confortului şi civilizaţiei moderne.

Dar ne referim şi mai mult la poluarea pe care noi înşine ne-o provocăm: prin alimentaţia deficitară, prin consumul de alcool, droguri, tutun, medicamente sintetice, băuturi comerciale, conserve etc. etc.

Pentru sănătatea noastră şi pentru prelungirea vieţii, e necesar să evităm cât mai mult poluarea de orice fel.

7. SUPREMA PORUNCĂ

Printre cele trei mari virtuţi teologicale — Credinţa, Speranţa şi Iubirea — pe primul loc am situa iubirea, ca factor determinant.

Iubirea faţă de Creator şi faţă de aproapele nostru.

Sub aspect spiritual: armonia din cadrul familiei, armonia relaţiilor sociale, armonia relaţiilor interumane care se cuvine să fie normale şi corecte.

Dacă am încerca să definim, sub aspect ştiinţific, tehnic şi spiritual, epoca în care trăim, am ajunge la o concluzie pesimistă: este epoca marilor cuceriri ştiinţifice, tehnice şi utilitare, dar, în acelaşi timp, trăim într-o epocă a „pietrei necioplite" a evoluţiei spirituale. Atâta timp cât predomină forţa, selecţia artificială, ura, răzbunarea, atentatele la viaţa celor fără de apărare, conflictele între popoare în numele religiei sau al convingerilor politice, evoluţia noastră spirituală va stagna.

Totuşi, sperăm să depăşim această situaţie de o gravitate fără precedent în istoria umanităţii.

Speranţa se află în iubire şi în bună înţelegere între oameni.

CAPITOLUL IX

TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÂNEȚE ȘI VIAȚĂ FĂRĂ DE MOARTE

La prima vedere, pare, într-adevăr, o utopie această stare excepțională a tinereții veșnice și a eternității. În realitate, această dorință-nostalgie pe care a avut-o dintotdeauna orice muritor se poate împlini. Cu o singură, dar esențială condiție: să credem că spiritul nostru, din momentul în care a început să existe, va exista pentru totdeauna. Dacă suntem convinși sau chiar dacă doar credem în acest lucru, viața noastră va fi veșnică: viață fără de moarte. Dacă acceptăm legile conservării și perenității materiei și energiei, de ce să nu credem și în veșnicia sufletului nostru? „Nimic nu se pierde, nimic nu se creează, totul se transformă." De fapt, pe această preschimbare continuă se axează majoritatea religiilor lumii și a sistemelor filosofice fundamentale.

Trebuie să învățăm să folosim din ce în ce mai mult capacitățile nebănuite ale subconștientului. Joseph Murphy este unul din promotorii acestui sistem de gândire, arătându-ne nu numai puterea extraordinară a subconștientului, ci și cum să valorificăm această resursă nebănuită, care stă la îndemâna oricui. În subconștient se depozitează reminiscențele tuturor faptelor noastre, fiind posibilă — în anumite cazuri și condiții încă foarte puțin cunoscute nouă — recuperarea vestigiilor alcătuite din întâmplări trecute sau proiecția evenimentelor viitoare. Cum ne-am putea explica altfel senzația de „déja vu" a unor locuri sau oameni pe care știm cu siguranță că le vedem și îi vedem pentru prima oară?

După asemenea considerații de ordin general, teoretic și filosofic, trebuie totuși să ne întrebăm ce să facem pentru a ne prelungi această viață și a ne îmbunătăți calitatea vieții?

În primul rând, **trebuie să prevenim înainte de a trebui să vindecăm.** Aceasta este, de fapt, medicina viitorului. Se vorbește, astfel, din ce în ce mai mult, despre îmbătrânirea precoce, aterosclerozei atribuindu-i-se un rol precumpănitor, chiar definitoriu pentru vârsta individului, apreciată conform stării arterelor sale.

Actualmente este unanim recunoscut în lumea medicală că fenomenul de îmbătrânire începe de la vârsta de 40 ani. După această vârstă, capacitatea funcțională la nivelul diferitelor aparate, sisteme, țesuturi, celule sau chiar molecule scade în fiecare an continuu, în funcție de individ, cu aproximativ 1%. Fenomenul de îmbătrânire este lent, dar permanent. După vârsta de 60–70 de ani, apar profunde modificări morfo-funcționale la nivel tisular, celular, molecular. Acest fapt nu trebuie însă generalizat, deoarece există din ce în ce mai multe excepții individuale. Vârsta a III-a, cum denumesc unii bătrânețea, a crescut de la 60–70 de ani la 80 de ani sau chiar mai mult. Este suficient să menționăm populațiile caucaziene, tibetane sau pe cele din

Ecuador sau Cașmir, care au cel mai mare număr de centenari. **Explicația constă în modul de viață, incluzând aici și alimentația.**

În țara noastră, longevitatea a crescut în ultima jumătate de secol cu 15–20 de ani. Numărul mare de centenari se găsește în Delta Dunării, în județul Vrancea și în unele zone din nordul țării. O influență importantă o au alimentația, mediul geografic, puritatea aerului, prelungirea activității fizice și intelectuale, dar și factorii de ordin genetic.

După pensionare, este recomandabil — așa cum am mai spus — ca omul să-și continue activitatea cu care a fost obișnuit. Este și acesta un element care contribuie la prelungirea vieții. În plus, omul în vârstă dispune de un fond de timp mai mare decât înainte de pensionare. Depinde însă de individ cum folosește acest timp. Mai întâi de toate, **trebuie evitat sedentarismul.** Apoi, mișcarea și gimnastica zilnică (eventual chiar și numai mersul pe jos), după plăcerea și capacitatea fiecăruia, ceea ce prelungește mult felul de a fi al tinereții.

Sub aspect spiritual, relațiile familiale contează foarte mult. În plus, odată ajuns la „vârsta înțelepciunii", omul trebuie să-și perfecționeze calitățile morale, intelectuale și spirituale. **Spectrul morții fizice trebuie eliminat,** gândindu-ne că sfârșitul acestei existențe nu este decât începutul vieții veșnice.

Se cuvine să ne impunem o auto-disciplină fizică, morală și spirituală. **Să cultivăm optimismul și sentimentele nobile care definesc statutul de om.** Să nu fim supărați pe nimeni, niciodată. Să știm să iertăm și să emitem numai sentimente pozitive care, în ultimă instanță, tot asupra noastră se vor întoarce, la fel ca și sentimentele negative.

Apoi, să încercăm să cunoaștem mai bine legile Naturii: cu cât vom fi mai aproape de ea, vom trăi mai bine și mai mult pe acest pământ.

În zonele temperate, în care trăim și noi, trebuie să ne potrivim „ceasul biologic" în funcție de cele patru anotimpuri, așa cum, de altfel, face orice formă a vieții integrate în natură.

După cum arată Bob Flaws, doctor în medicină tradițională chineză și acupunctor, referindu-se la unul dintre cei mai mari inițiați în acest domeniu (George Oshawa), primăvara și vara sunt anotimpurile de dezvoltare maximă, în timp ce toamna și iarna sunt anotimpurile cele mai favorabile odihnei, reflecției și înmagazinării forțelor de recuperare pentru cele două anotimpuri. Același autor recomandă ca primăvara să ne trezim devreme și să facem o plimbare ușoară, relaxantă. În timpul verii, trebuie să ne trezim la fel de devreme și să începem ziua cu o baie de soare. Toamna, oamenii trebuie să se culce devreme, iar activitatea fizică trebuie să fie axată pe strângerea recoltelor și aprovizionarea pentru iarnă. Iarna este bine ca oamenii să se culce devreme și să se trezească mai târziu ca de obicei, în acest anotimp trebuind să se instaleze un fel de stare de hibernare, de introspecție și de odihnă.

În zonele cu două anotimpuri — musonică și „post-musonică" — ceasul biologic trebuie adaptat la aceste condiții, la fel ca și alimentația.

Același Bob Flaws arată că **arta de a trăi împreună cu anotimpurile** are meritele ei, cel puțin în ceea ce privește respectarea unui program ordonat de viață și alimentație. Dar trebuie să menționăm și faptul că unii longevivi ascultă de propriul lor „ceas biologic". De pildă, foarte mulți oameni cu vârste venerabile obișnuiesc să mă-

nânce ponderat ori de câte ori le este foame. De multe ori, se trezesc noaptea pentru a mânca. Apoi se culcă și dorm liniștiți. **Secretul stă însă în cumpătare.**

Tot în legătură cu relația om-natură, **este necesar, chiar obligatoriu, să se respecte orele de muncă, odihnă activă și somn, mai ales într-o viață agitată pentru câștigarea existenței** (sau, pentru unii, a averii). Este vorba despre cele „trei opturi" pe care, dacă le respectăm, ne prelungesc viața și ne scutesc de multe boli. La fel ca și Domnul, care a creat cerurile și pământul și s-a odihnit în ziua a șaptea, să nu uităm nici noi acest lucru. Este indicat ca o zi pe săptămână să schimbăm mediul ambiant, în special dacă locuim în aglomerări urbane. Petrecerea unei zile pe săptămână în mijlocul naturii ne „încarcă bateriile" pentru viitoarea perioadă de timp.

Dacă avem posibilitatea să ne alegem locul unde ne vom construi propria casă, aproape toți cunoaștem soluția cea mai bună. Dar cum acest lucru nu este posibil decât pentru puțini, măcar **să știm cum să ne aranjăm interiorul în care ne petrecem cam o jumătate de viață.** Casa noastră trebuie să fie curată, cât mai aerisită și cât mai puțin încărcată cu lucruri inutile. Chiar și patul în care dormim trebuie să fie orientat (după mulți cercetători) cu capul spre nord și picioarele spre sud, pe axa de rotație a pământului.

Foarte importantă este și reducerea la maximum posibil a surselor de radiații electro-magnetice (televizor, aparataj electric și electronic, celulare, computere, microunde neprotejate) care influențează negativ starea de sănătate fizică și psihică.

Revenind însă la tema de fond a acestei cărți — alimentația — trebuie să subliniem faptul că **fenomenul îmbătrânirii poate fi încetinit prin alimentarea celulelor organismului cu acizi nucleici, respectiv cu ADN (acid dezoxiribonucleic) și ARN (acid ribonucleic).**

După cum se știe, organismul nostru este o clădire construită din miliarde de cărămizi, celulele noastre, fiecare având o viață limitată. Studii științifice arată că aceste celule mor și renasc la un interval cuprins între un an și aproximativ doi ani. Înainte de moarte, celulele se reproduc, însă nu cu aceleași proprietăți și capacități ca în adolescență sau tinerețe. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, capacitățile noilor celule se deteriorează treptat.

Acești acizi nucleici pot „întineri" celulele noi apărute la senectute. Astfel, se consideră că pentru organismul uman necesarul de acizi nucleici este de aproximativ 1,5 g pe zi. Acești acizi există în germenii de **Grâu**, pâinea integrală, algele marine, fulgii de **Ovăz**, ciuperci sau leguminoase (în special din **Soia, Fasole, Linte, Mazăre, Spanac, Andive),** completate cu sucuri de fructe sau legume, cu miere, produse lactate și ouă, fără a mai avea nevoie de carne. Este vorba, așadar, de un regim lacto-vegetarian, numit și **„regim de viață lungă" sau alimentație macrobiotică,** după cum arată și practică în Occident medicul japonez Nyioiti Sakaurzawa, cunoscut și sub numele de George Oshawa (la care am mai făcut referire în acest capitol).

Potrivit acestui specialist, în sistemele de medicină tradițională, **hrana ideală pentru persoanele în vârstă** ar consta în: cereale nedecorticate, care trebuie să reprezinte 60% din alimente, legume și fructe la care se adaugă și semințe (30%), iar restul de 10% ouă, lapte și carne. În ceea ce privește sursa de proteine de origine animală (carnea), este preferabil să fie înlocuită cu speciile de pește cu carne albă (de apă dulce). Totodată, această alimentație constituie și hrana profilactică pentru toți cei care au depășit vârsta de 40 de ani.

În multe religii, inclusiv în cea creștină, se recomandă **postul.** Sub aspect spiritual, este un bun exercițiu de abstinență, de voință, de autocontrol și de învingere a instinctelor primare. **Sub aspect medical, postul reprezintă principalul factor de dezintoxicare a organismului și de repaos al aparatului digestiv.**

La modul general, se recomandă o zi pe săptămână abstinența totală de la mâncare, băuturi alcoolice, fumat și activitate sexuală. Tot aici, trebuie să includem chiar și renunțarea la logoree... În această zi, vom putea consuma numai apă, dar apă de bună calitate, absolut necesară pentru hidratarea organismului.

În timpul anului, se vor alege două perioade mai lungi, de circa o lună, în care se vor consuma numai fructe, legume și semințe oleaginoase, completate cu pâine integrală, germeni de **Grâu,** fulgi de **Ovăz,** de **Soia** și miere în loc de zahăr.

Necesarul de sare poate fi asigurat în special din legume. Cu acest scop, vom prezenta la sfârșitul lucrării câteva sinoptice orientative, cu ajutorul cărora fiecare își va putea alcătui, în funcție de sezon și posibilități, meniul cel mai potrivit.

Fiindcă am recomandat postul, bineînțeles, pe perioade limitate, este bine ca în această direcție să fie consultat un bun medic dietetician (nutriționist), în special de către cei care suferă de debilitate fizică, de boli ale aparatului cardio-vascular, renal, de boli infecțioase, cancer etc.

La sfârșit de capitol și de carte, ne exprimăm speranța că am izbutit să transmitem un mesaj celor ce doresc să-și prelungească viața și să-și amelioreze starea de sănătate fizică și psihică, prin schimbarea modului de a trăi cu care au fost obișnuiți o viață întreagă. E adevărat că nu va fi deloc ușor, dar merită să încercăm!

Vom pleda întotdeauna pentru supremația spiritului asupra materiei. Oricât de mult vom reuși să ne prelungim zilele bune, să asigurăm trupului nostru o viață îndelungată și sănătoasă, va veni în cele din urmă momentul despărțirii. Trupul nostru va intra, în mod firesc, în cadrul circuitului biologic natural. Să privim acest fenomen normal, cu zâmbetul pe buze: **cine a trăit demn, știe să moară tot demn.**

Convinși fiind că sufletul nostru, prin însăși originea lui, este veșnic, nu vom muri niciodată. Abia atunci vom înțelege sensul tinereții fără bătrânețe și al vieții fără de moarte...

ANEXĂ

CONȚINUTURILE ENERGETICE ȘI NUTRITIVE ALE ALIMENTELOR

TABEL
cu conținutul energetic, în factori nutritivi și substanțe minerale la 100 g parte comestibilă*ˣ

	Energie							Substanțe minerale				
	kJ (2) – g –	kcal (3) – g –	(4) – g –	(5) – g –	(6) mg	(7) mg	(8) mg	Ca mg	Na	K	Fe	Ph
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
						Fructe proaspete						
Mere	210	50	89	0,3	–	1	12	7	3	130	0,4	10
Caise	205	49	89	0,8	–	1	11	15	2	250	0,6	20
Pere	230	55	89	0,5	–	+	13	16	2	115	0,3	20
Cireșe	240	57	89	0,7	–	1	13	14	2	200	0,4	20
Piersici	175	42	91	0,7	–	1	10	5	3	200	1,2	30
Prune	245	58	89	0,6	–	1	14	13	2	210	0,4	15
Mure	200	48	90	1,2	–	1	9	30	3	190	0,9	30
Căpșuni	150	36	89	0,8	–	1	7	25	2	140	0,9	30
Afine	250	60	90	0,6	–	1	13	10	1	65	0,7	10
Zmeură	165	40	90	1,3	–	1	8	40	–	170	1	45
Coacăze roșii	185	44	91	1,1	–	2	9	30	1	230	0,9	25
Coacăze negre	235	56	89	1,3	–	3	12	45	2	300	1,3	40
Merișoare	180	43	91	0,3	–	2	9	13	2	65	0,5	10
Agrișe	180	43	89	0,8	–	–	9	30	2	200	0,6	30
Struguri	295	70	90	0,7	–	–	16	20	2	255	0,5	25
Portocale	165	39	89	0,7	–	1	9	30	2	130	0,4	15
Banane	275	66	90	0,8	–	+	16	6	1	260	0,4	20
Grepfrut	95	23	96	0,5	–	4	7	14	1	130	0,2	10
Pepene galben	90	21	–	0,5	–	1	5	10	8	170	0,2	10
Pepene verde	50	12	92	0,3	–	1	3	4	+	60	0,2	5
Lămâi	75	18	95	0,5	–	3	5	7	2	95	0,3	10

* Selectate și prelucrate de autori.

ˣ *Legendă:*
2–3 kJ = kilojoul = 0,239 kilocalorii
4 – Cantitatea de energie resorbită
5 – Proteine
6 – Grăsimi
7 – Acizi organici din fructe
8 – Hidrați de carbon

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Fructe uscate												
Mere	1170	279	90	1,4	–	4	65	30	100	620	1,2	50
Caise	1280	306	90	5,0	–	2	70	80	10	1370	4,5	115
Smochine	1125	269	90	3,5	–	1	61	190	40	840	3,3	105
Prune	1040	249	90	1,9	–	2	59	35	7	700	2,0	60
Semințe												
Nuci	2950	705	90	15	63	–	14	70	4	545	2,1	430
Alune	2890	690	89	14	62	–	13	225	2	635	3,8	330
Arahide	2720	650	89	26	49	–	18	65	6	780	2,3	410
Legume diverse												
Andive	55	13	77	1	+	–	2	40	40	265	1,1	40
Ardei gras	90	22	82	1	+	–	4	9	1	165	0,6	20
Cartofi proaspeți (fără coajă)	355	85	94	2	+	–	19	13	20	445	0,9	60
Cartofi deshidratați	1550	370	95	7	1	–	82	25	–	–	3,7	105
Fasole albă	1460	349	91	21	2	–	57	105	2	1300	6,0	425
Fasole verde	130	31	81	2	+	–	5	45	2	240	0,7	35
Hrean	165	40	93	2	+	–	8	55	5	295	0,7	35
Linte	1480	354	91	24	1	–	56	75	4	810	6,9	410
Mazăre galbenă (uscată)	1500	359	91	22	1	–	59	45	30	915	5,0	290
Morcovi	120	29	93	1	+	–	6	30	35	235	0,6	25
Ridichi de lună	50	12	92	1	+	–	2	20	10	160	0,9	15
Ridichi (negre)	65	15	95	1	+	–	3	25	15	245	0,6	20
Soia păstăi (conserve)	315	75	–	7	3	–	6	55	4	–	2,9	100
Soia făină (nedegresată, fulgi)	1960	469	87	37	21	–	26	195	4	1870	12,1	555
Spanac	75	18	81	2	+	–	2	85	50	540	5,2	35
Tomate	75	18	89	1	+	–	3	13	6	285	0,5	25
Țelină	115	28	92	1	+	–	5	50	55	235	0,4	60
Varză de Bruxelles	175	42	82	4	1	–	6	25	6	335	0,9	70
Varză roșie	90	21	82	1	+	–	4	25	3	205	0,4	25
Varză deshidratată	1485	355	82	14	2	–	69	375	–	–	4,7	275

TABEL
cu conținutul în vitamina C, în mg (la 100 g parte comestibilă), al principalelor sortimente de legume, fructe și semințe și cantitatea care acoperă necesarul zilnic mediu pe sortimente*+

Evaluare conținut vitamina C	Legume	mg%	(4)	Fructe	mg%	(7)
1	2	3	4	5	6	7
Foarte bogate	Pătrunjel (frunze)	220	50	Măceșe	1 000	10
	Varză deshidratată	189	55	Cătină	600	15
	Ardei gras	150	70	Coacăze negre	200	50
	Mărar	150	70			
	Hrean	100	100			
Bogate	Varză creață	65	150	Fragi, căpșuni	70	145
	Varză roșie	60	165	Lămâi	50	200
	Lobodă	60	165	Portocale	50	200
	Spanac	60	200			
	Conopidă	50	200			
	Gulii	50	200			
	Salată verde	50	200			
	Varză albă	50	200			
	Ceapă verde	45	220			
Conținut moderat	Praz	30	330	Grepfrut	40	250
	Mazăre verde	25	400	Agrișe	35	300
	Ridichi	25	400	Zmeură	30	300
	Roșii	25	400	Afine	15	650
	Cartofi	25	500	Mure	15	650
	Fasole verde	20	500	Pepene galben	15	650
	Napi	20	500	Vișine	12	800
	Păstârnac	20	500			
Conținut redus	Andive	10	1 000	Cireșe	10	1 100
	Dovleac	10	1 000	Gutui	10	1 250
	Sfeclă roșie	10	1 000	Piersici	9	2 000
	Țelină	10	1 000	Caise	8	2 000
	Usturoi uscat	10	1 000	Mere	5	2 000
	Vinete	10	1 000	Pepene verde	5	2 000
	Castraveți	8	1 250	Pere	5	2 000
	Ceapă uscată	8	1 250	Prune	5	2 000
	Morcovi	7	3 300	Struguri	3	3 300

* Datele din tabel sunt selectate și prelucrate de autori.
+ ***Legendă:***
4 – Cantitatea necesară zilnic g/sortiment
7 – Cantitatea necesară zilnic g/sortiment

TABEL
cu conținutul în vitamina A, unități internaționale (U.I.) la 100 g parte comestibilă, al principalelor sortimente de legume, fructe și semințe și cantitatea care acoperă necesarul zilnic mediu pe sortimente*⁺

Evaluare	Legume	U.I. 100 g	Cantitatea necesară zilnic	Fructe și semințe	U.I. 100 g	Cantitatea necesară zilnic
1	2	3	4	5	6	7
Foarte bogate	Sfeclă roșie	7 000	70	Măceșe	5 000	100
	Spanac	7 000	70	Cătină	3 000	170
	Lobodă	6 000	80			
	Morcovi	6 000	80			
	Pătrunjel (frunze)	5 500	90			
	Varză roșie	4 000	125			
	Ardei gras	2 500	200			
	Roșii	2 500	200			
	Ceapă verde	2 000	250			
	Salată verde	2 000	250			
Bogate	Andive	1 300	380	Caise	1 500	330
	Conopidă	500	1 000	Prune uscate	1 000	500
	Fasole verde	500	1 000	Afine	900	550
	Mazăre verde	500	1 000	Mure	800	625
	Vinete	220	2 300	Piersici	700	710
	Napi	190	2 600	Nuci	500	1 000
	Pepene verde	400	1 250	Cireșe	350	1 400
				Prune	350	1 400
				Fragi, căpșuni	300	1 700
				Zmeură	300	1 700
				Coacăze	250	2 000
				Lămâi	250	2 000
				Portocale	250	2 000
Conținut moderat	Gulii	190	3 300	Vișine	100	
	Varză albă	150	50			
	Varză creață	50	50			
Conținut redus	Cartofi	30	10			
	Ceapă uscată	30				
	Păstârnac	30				
	Țelină	20				

* Datele din tabel sunt selectate și prelucrate de autori.

⁺ Necesarul zilnic de vitamină A = 1,5 mg (500 U.I.)

TABEL
cu conținutul în vitamine din complexul B (la 100 g parte comestibilă) al unor sortimente de legume, fructe și semințe, exprimat în µg*

Vitamina	Legume	Cantitatea	Fructe și semințe	Cantitatea
1	2	3	4	5
Vit. B1	Mazăre verde	300	Agrișe	150
	Fasole verde	150	Prune uscate	120
	Ceapă verde	150	Prune	
	Spanac	150	Cireșe	
	Ardei gras	140	Pere	60
	Pătrunjel (frunze)	140	Piersici	60
	Varză creață	130	Portocale	60
	Varză roșie	130		
	Cartofi	120		
	Păstârnac	120		
	Conopidă	100		
	Lobodă	100		
	Varză albă	100		
Vit. B2	Mazăre verde	250	Nuci	400
	Spanac	220	Alune	400
	Fasole verde	200	Prune uscate	150
	Lobodă	180	Caise	80
	Salată verde	120	Pere	70
	Andive	100	Cireșe	60
	Cartofi	110	Coacăze	60
	Conopidă	100		
	Sfeclă roșie	100		
	Varză creață	100		
	Păstârnac	90		
	Varză albă	80		
	Varză roșie	80		
	Dovleac	70		
	Morcovi	70		
	Vinete	60		
Vit. B6	Cartofi	0,35	Mere	0,25
	Spanac	0,30	Pere	0,25
	Mazăre verde	0,25	Afine	0,15
	Conopidă	0,20	Cireșe	0,15
	Morcovi	0,20	Fragi, căpșuni	0,12
	Salată verde	0,20	Prune	
	Roșii	0,20	Struguri	
	Fasole verde	0,15		
	Sfeclă roșie	0,12		

* Datele din tabel sunt selectate și prelucrate de autori.

TABEL
cu conținutul în protide, lipide și calorii (în grame la 100 g aliment consumabil)*

Nr. crt.	ALIMENTUL	Partea necomestibilă %	Necesar pentru 100 g produs comestibil	Protide %	Lipide %	Glucide %	Calorii
		2	3	4	5	6	7
Lapte și preparate							
1.	Lapte de vacă integral	—	100	3,5	3,6	4,8	67
2.	Lapte de vacă cu 3% grăsime	—	100	3,5	3	4,8	62
3.	Lapte de vacă cu 2% grăsime	—	100	3,5	2	4,9	53
4.	Lapte de vacă cu 1,7% grăsime	—	100	3,5	1,7	4,9	50
5.	Lapte de vacă cu 1,5% grăsime	—	100	3,5	1,5	5	49
6.	Lapte smântânit	—	100	3,5	0,1	5	38
7.	Lapte de oaie	—	100	6	7,5	4,6	113
8.	Lapte de vacă bătut integral	—	100	3,5	3,6	3,9	64
9.	Lapte de vacă bătut degresat	—	100	3,4	0,1	4	31
10.	Iaurt extra	—	100	4	4	3	67
11.	Iaurt gras	—	100	3,2	2,6	4	54
12.	Iaurt degresat	—	100	3,2	0,1	3,9	30
13.	Chefir	—	100	4	2,8	4	59
14.	Sana	—	100	3,5	3,6	4	64
15.	Lapte praf din lapte normalizat	—	100	27	24	40	498
16.	Lapte praf din lapte parțial degresat	—	100	30	16	45	456
17.	Brânză foarte grasă de vacă	—	100	11	15,6	7	218
18.	Brânză grasă de vacă	—	100	13	9	4,5	155
19.	Brânză slabă de vacă	—	100	17	1,2	4	97
20.	Brânză de burduf	—	100	24	26	1,5	346
21.	Brânză telemea de oi	—	100	10,9	24	1	305
22.	Brânză telemea de vacă	—	100	17	17,2	1	243
23.	Cașcaval Dobrogea, Penteleu	—	100	25	19	1	334
Carne și preparate							
1.	Carne de vacă slabă	30	143	20,4	2,2	—	104
2.	Carne de vacă semigrasă	30	143	17	7	—	134
3.	Carne de vacă grasă	30	143	14	20	—	243
4.	Carne de vițel slabă	35	154	22	3	—	118
5.	Carne de vițel semigrasă	35	154	20,5	6,8	—	149
6.	Carne de porc slabă	20	125	20,4	6,3	—	142

* Ministerul Sănătății. Institutul de Igienă și Sănătate Publică București, Monitorul Oficial al României, Partea I, Nr. 59 bis din 22 martie 1996.

	2	3	4	5	6	7
7. Carne de porc semigrasă	20	125	16,3	23	—	281
8. Carne de porc grasă	20	125	15	32	—	359
9. Carne de oaie slabă	25	133	20	6,5	—	144
10. Carne de oaie grasă	25	133	17	28	—	331
11. Carne de miel	30	143	18	20	—	260
12. Carne de găină slabă	20	125	20	5	—	128
13. Carne de găină grasă	20	126	19	9,5	—	167
14. Carne de gâscă semigrasă	15	118	18,4	20	—	260
15. Carne de gâscă grasă	15	118	16	35	—	392
16. Carne de rață	15	118	19,6	8	—	155
17. Carne de cal	30	143	21	2,5	1	113
18. Carne de căprioară	25	133	20	1,9	—	100
19. Carne de iepure	16	118	22	1	—	98
20. Carne de mistreț	20	125	22	2,5	—	114
21. Creier de bovine	—	100	10,5	9	—	127
22. Ficat de bovine	—	100	20	5	4	146
23. Ficat de porc	—	100	19	6	3	146
24. Cârnați afumați de porc	—	100	13	29	—	323
25. Cârnați Bicaz	—	100	12,5	20	—	237
26. Cârnați Caltaboș	—	100	12,8	31,5	—	345
27. Cârnați Harghita	—	100	17	26	0,8	315
28. Cârnați Muntenia	—	100	11	25	—	278
29. Cârnați Plai	—	100	14	43,9	1,9	465
30. Cârnați Trandafir	—	100	11,7	27,4	1,7	310
31. Crenvurști	—	100	11	21,6	1,2	251
32. Lebervurști	—	100	10,4	25,9	1,2	288
33. Parizer	—	100	10,9	22	1	253
34. Parizer de porc	—	100	12,2	14,7	1	191
35. Parizer dietetic	—	100	14,3	11,5	1,7	173
36. Carne tocată pentru mici	—	100	12,3	16,9	1	212
37. Carne tocată pentru pârjoale	—	100	9	9,9	4,9	149
38. Carne tocată pentru sarmale	—	100	8,3	32,5	6,2	362
39. Carne de porc cu fasole boabe	—	100	5,5	8,4	9	137
40. Carne de vacă cu fasoale boabe	—	100	10	6	9,4	135
41. Salam cu fasole boabe	—	100	7,1	6,6	13	144
42. Carne de porc cu mazăre	—	100	7,8	10	10	166
Ouă						
1. Ou de găină, integral	—	100	14	12	0,6	171
2. Gălbenuș de ou de găină	—	100	16	32	0,3	364

	2	3	4	5	6	7
3. Albuș de ou de găină	—	100	13	0,2	0,5	57
4. Praf de ouă, găină, integral	—	100	45	40	1,8	564
Legume proaspete						
1. Ardei gras verde	27	137	1,1	0,2	4,6	25
2. Ardei gras roșu	27	137	1,3	0,4	7,3	39
3. Cartofi noi	5	105	1,7	0,2	17	80
4. Cartofi maturi	20	125	2,1	0,2	19	88
5. Castraveți	28	139	1,1	0,2	2,9	18
6. Ceapă verde	5	105	1	0,2	3,5	20
7. Ceapă uscată	6	106	1,5	0,2	9	45
8. Ciuperci	46	185	3,8	0,4	2,4	29
9. Conopidă	38	162	2,7	0,3	3,9	30
10. Dovlecei	6	106	1,1	0,1	3,2	18
11. Fasole verde	9	110	2,1	0,2	5,7	34
12. Lobodă	5	105	2,9	0,2	1,4	19
13. Mazăre verde boabe	53	212	7,5	0,5	14	93
14. Mărar frunze	5	105	1,8	0,2	5,6	32
15. Morcovi	8	109	1,3	0,3	8,8	44
16. Păstârnac	20	125	1,5	0,5	15	72
17. Pătrunjel frunze	5	105	3,2	0,6	6,6	46
18. Pătrunjel rădăcini	10	111	1,1	0,8	10	53
19. Pătlăgele roșii	3	103	1,1	0,3	4,3	25
20. Praz	17	120	2,3	0,4	10	54
21. Ridichi de lună	40	167	0,8	0,1	3,8	20
22. Ridichi de iarnă	28	139	1,3	0,1	4,9	26
23. Salată verde	40	167	1,6	0,2	3	21
24. Sfeclă roșie	20	125	1,4	0,1	9	44
25. Spanac	20	125	3	0,3	2,6	26
26. Sparanghel	33	149	2	0,2	2,6	21
27. Țelină rădăcini	40	167	1,5	0,3	5,9	33
28. Urzici	5	105	7	0,7	7,1	64
29. Usturoi	10	111	6,8	0,2	26	136
30. Varză albă	27	137	1,8	0,2	5,8	33
31. Varză roșie	20	125	1,9	0,2	5,6	33
32. Vinete	25	133	1,3	0,2	4,8	27
Legume conservate						
1. Bulion	—	100	2,7	0,6	8,3	51
2. Roșii în bulion	—	100	1,1	0,3	3,2	20
3. Dovlecei în apă	—	100	1,5	0,4	2,5	20

	2	3	4	5	6	7
4. Fasole verde în apă	—	100	1,1	0,2	2,2	15
5. Ghiveci în bulion	—	100	1,3	0,3	3,2	21
6. Ghiveci în ulei	—	100	1,8	8	3,4	96
7. Mazăre verde boabe	—	100	6,5	0,5	10	72
8. Mazăre boabe fină	—	100	6,5	0,4	9	67
9. Pastă de tomate	—	100	5,4	1	15	94
10. Sos picant	—	100	2,6	0,8	11	64
11. Spanac cu orez	—	100	2	6	4	80
12. Suc de tomate	—	100	1,1	—	4,6	23
13. Tocană de legume	—	100	1,2	6	3,1	73
14. Tomate umplute cu orez	—	100	1,5	8	7	109
15. Vinete în bulion	—	100	1,1	0,5	2,5	19
16. Vinete în ulei	—	100	1,8	8	2,4	92
17. Zacuscă de legume cu vinete	—	100	1,1	3,4	4,4	54
18. Zarzavat pentru ciorbe	—	100	0,4	1,5	2,5	26
19. Zarzavat pentru supe	—	100	1,2	2,7	2,7	41
Legume murate						
1. Castraveți în oțet	—	100	0,6	—	1,5	9
2. Gogoșari întregi în oțet	—	100	0,8	—	3	15
3. Salată de varză roșie	—	100	1	—	3	16
4. Salată de sfeclă roșie	—	100	1	—	8	37
5. Varză acră	—	100	1,2	—	3,3	18
Legume deshidratate						
1. Cartofi deshidratați	—	100	7,4	0,4	77	350
2. Ciuperci deshidratate	—	100	41,7	1,7	30,8	313
3. Morcovi deshidratați	—	100	9	1,5	61,4	303
Leguminoase uscate						
1. Fasole boabe	—	100	23	1,7	47	303
2. Linte boabe	—	100	25	1,9	52	337
3. Mazăre boabe	—	100	21,5	1,9	53	323
Fructe proaspete						
1. Banane	32	147	1,3	0,4	15,7	73
2. Caise	10	111	1	0,1	11,7	53
3. Căpșuni	4	104	0,8	0,6	7,4	39
4. Cireșe	10	111	1	0,3	15	68
5. Corcodușe	15	147	0,6	0,1	10,2	45
6. Dude	3	103	1,3	0,6	14,5	81
7. Fragi de pădure	5	105	1,3	1	9,8	57
8. Grapefrut	30	143	0,6	0,2	6,5	31
9. Gutui	16	119	0,5	0,5	12	56
10. Lămâi	35	154	1	0,3	6	31
11. Mandarine	38	161	0,8	0,2	9	42

	2	3	4	5	6	7
12. Măceșe	15	117	4,1	1,2	21,8	127
13. Mere	8	109	0,3	0,4	14,5	64
14. Pepene galben	50	200	0,5	0,1	5	23
15. Pepene verde	54	205	0,5	0,1	5,4	29
16. Pere	14	116	0,6	0,4	14,6	66
17. Piersici	15	117	0,9	0,1	11	50
18. Portocale	30	143	0,8	0,2	10	47
19. Prune	15	117	0,6	0,1	16,8	72
20. Struguri	6	107	0,8	1	17,6	85
21. Vișine	11	112	1	0,5	12,6	60
Sucuri de fructe și legume						
1. Suc de mere	—	100	0,1	—	17,4	72
2. Suc de mere concentrat	—	100	0,5	—	64	264
3. Suc de pere	—	100	0,1	—	14	58
4. Suc de prune	—	100	0,1	—	13,7	56
5. Suc de struguri	—	100	0,1	—	20	83
6. Suc de tomate	—	100	1	—	5	25
Compoturi						
1. Compot de caise	—	100	0,5	—	14	59
2. Compot de cireșe	—	100	0,5	—	14	59
3. Compot de gutui	—	100	—	—	17	70
4. Compot de mere	—	100	0,3	—	17	71
5. Compot de pere	—	100	0,2	—	20	83
6. Compot de piersici	—	100	0,6	—	11,5	50
7. Compot de prune	—	100	0,4	—	15	63
8. Compot de vișine	—	100	0,4	—	13,6	57
Produse derivate din cereale						
1. Pâine de grâu albă	—	100	8,6	1,2	45,9	234
2. Pâine de grâu albă cu cartofi (făină 700)	—	100	6,5	0,1	47,7	223
3. Pâine albă fără sare (făină 700)	—	100	7,6	0,1	47,1	225
4. Franzelă București (făină 600)	—	100	8,5	0,2	48,3	234
5. Franzelă Dâmbovița (făină 600)	—	100	7,9	0,2	47,2	228
6. Pâine neagră (făină 1350)	—	100	7,3	0,3	41,7	203
7. Pâine integrală (făină 1500)	—	100	8,4	0,3	47	230
8. Pâine Graham	—	100	7,3	0,5	43,2	211
9. Pâine de secară (făină 2000)	—	100	6,2	0,5	44,2	212
10. Făină de grâu (extracție 30%)	—	100	10,8	0,9	73,6	354

	2	3	4	5	6	7
11. Făină de grâu (extracție 75%)	—	100	11	1,1	72,9	354
12. Făină de grâu (extracție 85%)	—	100	11,5	1,4	71,3	352
13. Făină de porumb	—	100	9,6	1,7	72,1	351
14. Arpacaș de orz	—	100	9,5	1,5	72	348
15. Orez decorticat	—	100	7,6	1	75,8	351
16. Griș	—	100	11,2	0,8	73,3	354
17. Paste făinoase obișnuite	—	100	9,6	1	75,9	360
18. Paste făinoase cu ouă	—	100	10,2	2,2	79,1	386

Pentru întocmirea unui meniu complet și corect, atât pentru copil, cât și pentru adult, se vor respecta următoarele recomandări:

– evitarea asocierii alimentelor din aceeași grupă la felurile de mâncare servite. Spre exemplu, la micul dejun nu se va servi ceai cu pâine cu gem, ci cu preparate din carne sau cu derivate lactate; în schimb, se poate folosi lapte cu pâine cu gem sau cu biscuiți. La masa de prânz nu se vor servi felul 1 și felul 2 preparate preponderent din glucide (cereale) ca, de exemplu, supă de găluște și friptură cu garnitură din paste făinoase, ci din legume; făinoasele vor fi înlocuite cu legume variate;

– evitarea la cină a mâncărurilor care necesită un efort digestiv puternic sau care au efect excitant ori a căror combinație produce efecte digestive nefavorabile (cum ar fi iahnie de fasole cu iaurt sau cu compot);

– se vor permite mâncărurile gen tocături prăjite numai dacă sunt prelucrate termic în prealabil, prin fierbere sau sub formă de salamuri prăjite ori pregătite la cuptor. Ouăle se recomandă a fi servite ca omletă la cuptor și nu ca ochiuri românești sau prăjite;

– îmbogățirea rației în vitamine și în săruri minerale prin folosirea de salate din crudități și adăugarea de legume-frunze în supe sau ciorbe;

– folosirea cu mare atenție a cremelor cu ouă și frișcă sau a maionezelor, indiferent de anotimp.

ECHIVALENȚE ALIMENTARE*

100 ml lapte concentrat (condensat) = 250 ml lapte praf
100 g lapte praf integral = 800 ml lapte proaspăt
100 g cașcaval = 700 ml lapte proaspăt
100 g brânză topită = 700 ml lapte proaspăt
100 g brânză telemea de vacă = 550 ml lapte proaspăt
100 g brânză telemea de oaie = 450 ml lapte proaspăt
100 g brânză proaspătă de vacă = 400 ml lapte proaspăt
100 g caș = la fel ca la brânză telemea
100 g mezeluri = 125 g carne
100 g specialități din carne
(șuncă de Praga, mușchi file, mușchi țigănesc, ceafă, pastramă etc.) = 135 g carne
100 g alte preparate din carne (tobă, caltaboș, carne prăjită conservată în grăsime) = 125 g carne
100 g smântână = 40 g unt
100 g slănină sărată, costiță = 88 g untură
100 g slănină crudă = 80 g untură
100 g pâine neagră = 71 g făină
100 g pâine semialbă (intermediară) = 73 g făină
100 g pâine albă = 76 g făină
100 g paste făinoase, inclusiv biscuiți fără cremă = 100 g făină
100 g mălai, orez, griș = 100 g făină
100 g compot = 15 g zahăr
100 g dulceață = 70 g zahăr
100 g gem, peltea, marmeladă = 40 g zahăr
100 g nectar de fructe = 30 g zahăr
100 g sirop de fructe concentrat = 60 g zahăr
100 g bomboane = 90 g zahăr
100 g miere = 80 g zahăr
100 g halva = 45 g zahăr și 30 g grăsime vegetală
100 g ciocolată = 50 g zahăr și 30 g grăsime vegetală
100 g bulion sau pastă de roșii = 600 g pătlăgele roșii (tomate)
100 g suc de roșii = 135 g tomate
100 g varză acră = 130 g varză crudă
100 g murături = 125 g legume crude
100 g fulgi de cartofi = 1000 g cartofi cruzi
100 g fructe deshidratate, afumate, uscate = 400 g fructe crude
100 g fulgi de fasole boabe = 300 g fasole boabe uscată
100 g morcovi deshidratați = 1700 g morcovi cruzi
100 g conserve de legume = 100 g legume crude
100 g conserve de carne în suc propriu = 100 g carne crudă
100 g conserve de pește = 100 g pește crud

---

* De aceste echivalențe alimentare trebuie ținut cont ori de câte ori se încearcă alcătuirea unei rații alimentare științifice, atât pentru un individ, cât și pentru o colectivitate umană.

În mod deosebit trebuie să țină cont de aceste echivalențe persoanele care doresc să facă o cură de slăbire care să nu le pună sănătatea în joc prin posibile excese „restrictive".

MĂSURI UZUALE ÎN FITOTERAPEUTICĂ

1 linguriță cafea	= 5 g apă; = 6,5 g sirop
1 lingură desert	= 10 g apă; = 13 g sirop
1 lingură supă	= 15 g apă; = 20 g sirop
1 vârf de cuțit din pulberi	= 0,5–1 g (în funcție de densitate);
1/2 linguriță din pulberi	= 1,5–2 g (în funcție de densitate).
1 cană cu apă	= 200–250 ml
1 litru	= 1000 ml
1 g	= 0,001 kg
1 μg (microgram)	= a milioana parte dintr-un g
uncie (engl. ounce)	= 28,35 g
pound (livră, pfund)	= 0,453 kg
grain	= 0,065 g

Numărul de picături pe gram de substanță (după Farmacopeea Română):

apă distilată	= 20
alcool de 60°	= 53
alcool de 70°	= 56
alcool de 90°	= 61
tincturi alcoolice	= 55–60 (în funcție de substanțele active extrase);
siropuri	= 18–20
extracte fluide	= 40–50

TIMPUL OPTIM DE ADMINISTRARE A PREPARATELOR FITOTERAPEUTICE

Dimineața pe nemâncate	= infuziile sau decocturile în afecțiunile hepato-biliare sau în alte afecțiuni, indicate la fiecare formulă sau plantă descrisă în lucrare;
Înaintea meselor principale	= substanțele tonic-amare sau cele folosite ca pansamente gastrice;
După mesele principale	= carminativele și altele cu indicații speciale de administrare;
Seara la culcare	= sedativele, laxativele, antialergicele.

GLOSAR DE TERMENI MEDICALI UTILIZAȚI ÎN LUCRARE

Abces dentar = colecție purulentă, constituită în jurul unui focar local de infecție;

Achilie = absența pepsinei și a acidului clorhidric din sucul gastric;

Acnee = apariția de comedoane („coșuri"), în special la adolescenți;

Adenom = tumoare benignă a unei glande;

Adjuvant = agent fizic, chimic sau biologic capabil să modifice viteza unei reacții sau să potențeze acțiunea factorului activ principal. În dietoterapie, unii adjuvanți se mai numesc suplimente;

Aerofagie = înghițirea unei cantități mai mari de aer o dată cu saliva sau cu alimentele prea rapid ingerate, având ca efecte creșterea pungii de aer din stomac și apariția de crampe;

Afecțiuni = boli ale diferitelor organe sau aparate;

Afrodiziace = substanțe active sau alimentare care stimulează apetitul sexual, uneori potența;

Afte = mici ulcerații ale mucoasei bucale sau faringiene;

Albuminurie = prezența în cantitate crescută a albuminei sau a altor protide în urină;

Alopecie = căderea prematură a părului;

Amare = specii de plante sau alimente (numite și tonic-amare) care, datorită substanțelor active pe care le conțin, au proprietatea de a stimula secrețiile salivare și, prin act reflex, secrețiile gastrice și intestinale. Se recomandă în anorexie, când se iau înainte de masă, sau în dispepsii, când se iau după masă;

Amigdalite = inflamații acute sau cronice, de origine infecțioasă, ale amigdalelor palatine sau linguale;

Anafrodiziace = substanțe active sau alimentare care diminuează apetitul sexual exagerat;

Analgetice (analgezice) = substanțe active care au proprietatea de a diminua sau suprima senzația de durere;

Analgezice = vezi „Analgetice";

Anemie = stare de slăbiciune cauzată de scăderea numărului de globule roșii din sânge;

Anghină (angină) = inflamație a mucoasei din fundul gâtului sau a faringelui, însoțită de greutatea de a înghiți;

Angină pectorală (cardiopatie ischemică) = sindrom dureros determinat de ischemia miocardului; durerile se manifestă în regiunea inimii sau retrosternal, iradiază uneori în brațul stâng, putând fi însoțite de senzația de frică;

Angiocolită = inflamația căilor biliare ca urmare a litiazei hepatice sau din cauza unor boli infecțioase;

Anorexie = lipsa poftei de mâncare;

Anticataral = proprietatea unei substanțe active de a reduce inflamațiile mucoaselor unui organ și de a diminua secrețiile de la acest nivel;

Antidiareice = alimente, plante medicinale sau substanțe care, prin acțiunea lor astringentă, precipită protidele din conținutul intestinal, fiind folosite ca adjuvante în tratamentul afecțiunilor inflamatorii acute ale intestinului;

Antiemetice = substanțe sau alimente care au proprietatea de a atenua sau înlătura greața sau vărsăturile;

Antiflogistice = substanțe care reduc procesul inflamator (termen medical depășit);

Antihelmintice (vermifuge) = produse naturale sau medicamente folosite împotriva viermilor intestinali;

Antihipertensive = substanțe care au proprietatea de a reduce tensiunea arterială;

Antiscorbutice = denumire veche dată unor fructe, legume sau semințe utilizate în combaterea scorbutului apărut ca urmare a unei alimentații neechilibrate, deficitare în special în vitamina C, citrină sau hesperidină; acționează în prezența bioflavonoidelor;

Antiseptice (antimicrobiene) = plante care conțin substanțe antibiotice sau de altă natură cu proprietatea de a inhiba sau distruge bacteriile patogene sau alte microorganisme care se găsesc pe țesutul viu (tegumente și mucoase);

Antispasmodice = vezi „Antispastice";

Antispastice = substanțe active care diminuează sau înlătură contracțiile mușchilor netezi din organele interne;

Antisudorific = împotriva transpirației;

Aperitive = vezi „Amare";

Aromatice = alimente sau plante medicinale care conțin uleiuri vegetale având acțiune farmacodinamică specifică; sunt utilizate în aromaterapie;

Arterită = inflamația sau degenerarea arterelor;

Artrită = inflamație acută, subacută sau cronică a articulațiilor, datorată traumatismelor sau unor infecții cronice;

Artritism = boală care se manifestă în special prin inflamarea articulațiilor și prin tulburări metabolice generale;

Ascaridioză = boală parazitară cauzată de prezența în intestin a ascarizilor (viermi paraziți care trăiesc în tubul digestiv);

Astenie = în esență, slăbire generală a organismului;

Astm bronșic = afecțiune caracterizată prin crize de dispnee (jenă respiratorie) șuierătoare, care atestă o contracție brutală a mușchilor care comandă închiderea și deschiderea bronhiilor;

Ateromatoză = proces complex caracterizat prin depunerea lentă și progresivă de colesterol și săruri de calciu sub forma unor plăci denumite ateroame în pereții arterelor, ducând la pierderea elasticității acestora și îngustarea lumenului. Urmează sclerozarea arterelor (ateroscleroză);

Atonie = scăderea elasticității țesuturilor; lipsă de vitalitate;

Azotemie = prezența în sânge a compușilor azotați (uree, acid uric etc.);

Bactericid = substanță care distruge bacteriile;

Bacteriolitic = vezi „Bactericid";

Bacteriostatic = substanță care împiedică înmulțirea bacteriilor;

Behic (antitusiv) = calmant al tusei;

Blefarită = inflamație a marginilor libere ale pleoapelor;

Bradicardie = ritm lent al bătăilor inimii;

Bradipnee = încetinirea ritmului respirator;

Bronhopatii = boli ale bronhiilor;

Bronşite = inflamații acute sau cronice ale bronhiilor, care se asociază adesea cu traheitele;

Calculi = „pietre", întâlnite cel mai frecvent la nivelul aparatului urinar (calculi renali sau urinari) sau la nivelul veziculei biliare (calculi biliari);

Calculoză biliară = prezența de calculi („pietre") la fiere (în vezica biliară). Calculii foarte fini mai sunt cunoscuți sub termenul popular de „nisip";

Calmante = substanțe active care diminuează durerea şi sedează sistemul nervos central; se numesc şi sedative;

Candidoză = infecție a pielii şi a mucoaselor, datorată unor ciuperci;

Carminative = substanțe active, în special din plante, care au proprietatea de a inhiba procesele fermentative din intestin şi de a resorbi gazele formate;

Catar = inflamația mucoaselor însoțită de hipersecreția glandelor din apropiere (catar nazal, ocular etc.);

Catarctice = purgative puternice;

Caşexie = boală manifestată prin slăbirea întregului organism şi prin insuficiența funcțională a unor organe;

Cefalee = durere intermitentă sau continuă în diferite regiuni ale capului;

Ciroză = boală cronică de ficat, caracterizată prin apariția unor granulații conjunctive dense în țesutul acestui organ şi prin distrugerea celulelor hepatice;

Cistite = inflamații ale mucoasei vezico-urinare;

Climacteriu = încetarea fiziologică a funcției genitale şi ansamblul tulburărilor care o însoțesc; în cazul femeilor e vorba de **menopauză**, iar în cazul bărbaților, de **andropauză**;

Colagog = factor care favorizează eliminarea secrețiilor biliare din veziculă şi căile biliare extrahepatice în duoden;

Colecistopatii = afecțiuni ale colecistului (veziculei biliare);

Coleretice = substanțe active care stimulează secrețiile celulei hepatice, mărind volumul de bilă secretat;

Colesterolemie = prezență a colesterolului în sânge;

Colibaciloză = infecție provocată de colibacil, un bacil care trăieşte în aparatul digestiv şi care poate deveni patogen în anumite cazuri;

Colici = dureri spasmodice legate de distensia tubului digestiv;

Colită = inflamația intestinului gros (colon);

Conjunctivită = inflamație a conjunctivei (membrana mucoasă care uneşte pleoapele cu globul ocular);

Constipație = evacuarea anormal de rară a scaunelor;

Contuzie = orice lovitură însoțită de vânătaie, fără ruperea pielii şi fără fracturarea oaselor;

Cuperoză = rețele de vinişoare roşii şi vineții pe nas şi/sau pe pomeți, datorate vârstei sau unor tulburări circulatorii periferice;

Demulgent = calmant, liniştitor, emolient, lenitiv, sedativ;

Depurație = îndepărtarea din organism a produşilor inutilizabili, pe cale digestivă, renală sau prin glandele sudoripare; principala acțiune este cea diuretică (eliminare pe cale urinară);

Diaforetic = substanță activă care favorizează transpirația;

Diabet = în termeni generali și simplificați, este o boală care se caracterizează prin mărirea cantității de zahăr în sânge și în urină;

Difterie (anghină difterică) = boală contagioasă ce se manifestă prin formarea unor false membrane în gât, pe laringe, pe bronhii, pe conjunctivele ochilor și în nări;

Dischinezie biliară (sau distonii biliare: atonie, hipotonie sau hipertonie) = disfuncții ale căilor și vezicii biliare, de obicei dureroase, cauzate de inflamații, calculoză sau alți agenți;

Dismenoree = sindrom care precede sau însoțește menstruația și caracterizat prin dureri lombo-abdominale, grețuri, vărsături, transpirație;

Dispepsii = tulburări ale funcției digestive;

Dispnee = respirație grea cauzată de unele boli ale inimii sau ale sistemului nervos;

Diuretice = substanțe care acționează asupra epiteliului renal, mărind cantitatea de urină eliminată în unitatea de timp;

Dizenterie = boală infectocontagioasă, manifestată prin dureri, ulcerații pe intestine și diaree cu sânge;

Edeme = acumulări de lichid seros în spațiul intercelular;

Edeme cardiorenale = sindrom complex în legătură cu afecțiuni ale inimii și rinichilor, care se manifestă prin umflături, acumulare de lichid seros în țesuturi, tulburări ale circulației sangvine etc.;

Emenagoge = substanțe active care favorizează declanșarea ciclului menstrual;

Emetice (vomitive) = substanțe care provoacă vărsături;

Emetocatartice = specii de plante cu acțiune vomitivă și purgativă;

Emfizem = umflătură produsă prin infiltrarea aerului în țesuturi;

Emfizem pulmonar = dilatarea forțată a alveolelor pulmonare, provocată de pierderea elasticității țesutului;

Emoliente = specii de plante care, prin substanțele active pe care le conțin (în special mucilagii), relaxează țesuturile și diminuează starea inflamatorie (speciile pectorale, făina de in etc.);

Enterite = inflamații ale mucoasei sau peretelui intestinal subțire (și gros — enterocolite), ce se manifestă prin dureri, diaree sau chiar prin febră;

Enuresis (incontinență urinară) = emisiunea involuntară și necontrolată a urinei;

Epistaxis = hemoragie nazală;

Estrogeni (hormoni) = hormoni feminini;

Expectorante = specii de plante care favorizează expectorația;

Faringită = inflamație a mucoasei faringelui;

Febrifuge = specii de plante utilizate în stări febrile;

Fitoncide = substanțe active din plante superioare care au proprietatea de a opri dezvoltarea germenilor patogeni;

Fitoterapie = tratamentul bolilor cu ajutorul plantelor sau al substanțelor complexe obținute din ele;

Flictene = ridicarea (umflarea) epidermei, datorită serozităților care se acumulează local;

Fotofobie = sensibilitate exagerată la lumină;

Furunculoză = afecțiune manifestată prin apariția unui număr mare de fu-

runcule (inflamaţii purulente locale ale pielii);

Galactogoge = specii de plante care stimulează secreţia glandelor mamare;

Gastralgii = dureri stomacale;

Gastrită = inflamaţie a mucoasei stomacale;

Gastroenterită = inflamaţia mucoasei stomacale, intestinului subţire şi gros, însoţită frecvent de diaree;

Gerontologie = ramură a ştiinţelor medicale care studiază aspectele sociale, biologice şi medicale ale îmbătrânirii;

Gingivite = inflamaţii ale gingiilor;

Glicozurie = excreţia (eliminarea) zahărului prin urină;

Glucagon = hormon secretat de pancreas, cu acţiune antagonistă faţă de insulină (creşte glicemia);

Glucozide (glicozide, heterozide) = substanţe complexe formate dintr-o componentă glucidică şi alta neglucidică, denumită aglicon;

Gonoree = infectarea organelor genitale cu gonococ (blenoragie);

Gută = boală metabolică caracterizată prin crize de artrită urică, prin depozitări de uraţi în articulaţii;

Helmintiază = boală parazitară provocată de prezenţa helminţilor (viermi paraziţi) în organism;

Hematemeză = vomă cu sânge de origine digestivă;

Hematom = acumulare patologică de sânge sub piele sau într-o cavitate a corpului;

Hematopoeză = formarea elementelor celulare ale sângelui (hematii, leucocite, trombocite) la nivelul măduvei osoase;

Hemoptizie = eliminare de sânge pe gură, cauzată de o hemoragie a căilor respiratorii;

Hemoroizi = tumori varicoase formate prin dilatarea vinelor anusului şi ale rectului;

Hemostatic = care opreşte hemoragia;

Hepatice = specii de plante utilizate în afecţiunile ficatului;

Hepatită = afecţiune inflamatorie a ficatului, de obicei datorată infecţiilor virale;

Herpes = boală de piele care constă în apariţia unor grupuri de băşicuţe cu lichid, localizate mai ales în jurul gurii, al nasului şi al organelor genitale;

Hidraţi de carbon = glucide, zaharuri;

Hidropizie = afecţiune caracterizată prin acumularea lichidelor seroase în unele cavităţi preformate;

Hipercolesterolemie = exces de colesterol în sânge;

Hipocolesterolemiant = proprietatea de a micşora cantitatea de colesterol din sânge;

Hiperhidroză = sudoraţie excesivă;

Hiperhidroză plantară = transpiraţie abundentă a picioarelor;

Hipermenoree = abundenţă menstruală;

Hipnotice = specii de plante care favorizează instalarea somnului;

Hipoglicemiante = substanţe active care au proprietatea de a reduce cantitatea de zahăr din sânge şi urină;

Hipertensiune arterială = boală caracterizată prin creşterea tensiunii arteriale;

Hipertensive = specii de plante care conţin substanţe active ce măresc tensiunea arterială;

Hipotensive = specii de plante sau substanţe active care diminuează tensiunea arterială;

Hipovitaminoză = deficienţă de vitamine în organism;

Homeopatie = doctrină terapeutică bazată pe principiul similitudinii; tratamentul unor boli prin remedii care produc la omul sănătos simptome asemănătoare bolii; medicamentele se prescriu în diluţii extrem de reduse, infinitezimale;

Insuficienţă cardiacă = starea de activitate insuficientă a cordului, având consecinţă directă imposibilitatea îndeplinirii funcţiei sale de pompă circulatorie;

Insuficienţă pancreatică = afecţiune a funcţiei exocrine (secreţia în intestin a enzimelor care asigură digestia proteinelor, lipidelor şi glucidelor) sau a funcţiei endocrine (secreţia în sânge a hormonilor, dintre care cel mai important este insulina);

Insuficienţă suprarenaliană (boala lui Addison) = boală de origine autoimună sau consecutivă unei tuberculoze, care se manifestă prin oboseală fizică şi psihică, pigmentare maronie a pielii, hipotensiune arterială, anorexie, tendinţă la hipoglicemie;

Laringită = afecţiune a laringelui specifică infecţiilor bacteriene sau virale, de obicei însoţită de inflamarea căilor respiratorii; se manifestă prin răguşeală;

Laxative = purgative uşoare;

Leucocitoză = creştere a numărului de leucocite în sânge în procesul de apărare a organismului împotriva infecţiilor;

Leucoree = creştere exagerată a secreţiilor vaginale normale („poală albă");

Limfom = tumoare cu aspect de ganglion limfatic, constituită din limfocite;

Litiază = rezultat al precipitării sub formă de „nisip" sau de „pietre" a unor săruri, oxalaţi, uraţi (rinichi, vezică urinară) sau fosfaţi, pigmenţi biliari cu sau fără săruri de calciu (ficat, vezică biliară, rinichi) (vezi şi „Calculoză");

Litotritice = substanţe active din plante care provoacă sfărâmarea calculilor din vezică;

Lumbago = boală manifestată printr-o durere violentă localizată la muşchii din regiunea şalelor;

Mastită = inflamaţie a mamelei, a glandei mamare;

Melenă = hemoragie intestinală;

Menoragii = scurgeri de sânge care depăşesc faza de 6–7 zile a ciclului menstrual;

Meteorism = sindrom al unor boli (enterocolite, pancreatite, aerofagie) care se manifestă prin „balonare", din cauza gazelor din intestin;

Metroragii = hemoragii uterine între perioadele menstruale;

Metrite = inflamaţii ale uterului sau mucoasei uterine (endometrite), datorate, de obicei, infecţiilor;

Migrenă = durere localizată într-o anumită regiune a capului şi însoţită de tulburări digestive;

Nefrite = inflamaţii ale rinichilor;

Ocitocic = substanţă sau principiu activ care favorizează contracţia uterului;

Oligurie = diminuare a secreţiei urinare;

Panariţiu = inflamaţie cu puroi a ţesuturilor din jurul unghiilor, datorată invadării unui germene, de obicei un stafilococ;

Paradontoză = proces patologic de retracţie a gingiilor şi de descoperire a dinţilor;

Pectorale = denumire dată unui mare grup de plante medicinale care, prin mucilagiile, saponozidele sau uleiurile volatile pe care le conţin, au pro-

prietatea de a fluidifica secrețiile bronșice și de a favoriza expectorația;

Pericardită = inflamație a pericardului (învelișul fibroseros al inimii, locul de origine a marilor vase);

Pielită = inflamație a mucoasei bazinetului renal;

Pielonefrită = inflamație a rinichiului și a bazinetului;

Plăgi = răni sau leziuni ale pielii sau ale țesuturilor moi, produse de agenți fizici, chimici sau datorate infecțiilor microbiene;

Pleurezie = inflamație a pleurei (membrană seroasă a plămânului), însoțită de o secreție abundentă de lichid;

Pneumonii = infecții ale plămânilor, provocate de o bacterie sau de un virus;

Prostatite = infecții acute sau cronice ale prostatei, care afectează bărbații de toate vârstele;

Purgative drastice = purgative iritante pentru intestine, care produc scaune numeroase, lichide;

Purgative vegetale = materii prime din plante sau produse de origine vegetală care determină evacuarea conținutului intestinal; mecanismul de acțiune este diferit: mecanic, emolient, stimulent al peristaltismului intestinal etc.;

Purpură = erupție de pete roșii pe piele și mucoase, din cauza unor mici hemoragii;

Radiculită = inflamație a rădăcinilor nervoase craniene sau rahidiene;

Rahitism = boală care se manifestă în special la copii, caracterizată prin deformații ale oaselor, ca urmare a lipsei sărurilor de calciu din organism;

Reumatism = afecțiune caracterizată prin inflamarea organelor aparatului locomotor și cardiovascular, prin dureri și tulburări diverse influențate de factorii climatici;

Revulsive = specii de plante care, aplicate extern, produc congestie locală superficială, având ca efect decongestionarea în profunzime a zonei respective;

Rinită = inflamație a mucoasei nasului;

Sciatică = nevralgie manifestată prin dureri vii pe traiectul nervului sciatic (nerv care pornește din partea inferioară a măduvei spinării și se ramifică în toată partea de jos a corpului);

Scorbut = boală cronică datorată lipsei vitaminei C din alimentație, care se manifestă prin sângerarea gingiilor și apariția unor răni deschise pe corp;

Scrofuloză = boală cronică de natură tuberculoasă, care se manifestă prin inflamarea ganglionilor limfatici de la gât;

Sedative = vezi „Calmante";

Sialagog = substanță activă care stimulează secreția salivară;

Sinuzită = inflamație a mucoasei sinusurilor nazale;

Somnifere = substanțe active din plante care provoacă somnul;

Spasmolitice = vezi „Antispastice";

Stază = oprire sau încetinire a circulației sângelui sau a umorilor într-o anume parte a organismului;

Sternutatoare = plante care provoacă strănutul;

Stimulante = specii de plante care au proprietatea de a excita diferite secreții;

Stomahice = specii de plante care favorizează digestia prin stimularea secreției sucurilor gastrointestinale;

Stomatită = inflamație a mucoasei cavității bucale, care se manifestă prin le-

ziuni dureroase care împiedică masticația și înghițirea alimentelor;

Sudorifice = specii de plante care au proprietatea de a mări sudorația;

Tenifuge = specii de plante vermifuge utilizate împotriva teniei;

Tonice = vezi „Amare";

Topice = specii de plante utilizate sub formă de cataplasme sau comprese în uzul extern pentru acțiunea lor locală;

Traheite = inflamații acute sau cronice ale mucoasei care tapetează interiorul traheei;

Tricomonază (tricomonoză) = boală cauzată de *tricomonas*, un gen de protozoare flagelate care trăiesc parazitar pe om și provoacă iritația anumitor mucoase;

Tromboză = cheag de sânge care se formează într-un vas;

Tuberculoză = boală infecțioasă și contagioasă cauzată de bacilul Koch; sinonime: ftizie și oftică (popular);

Ulcer = în esență, inflamație a mucoasei stomacului și duodenului;

Uremie = creștere patologică a cantității de uree sau de acid uric din sânge;

Urticarie = afecțiune a pielii caracterizată prin erupții trecătoare asemănătoare celor produse de urzică; poate fi produsă de stări alergice la anumite plante, de substanțe asemănătoare histaminei, de alimente etc.; semnul clinic cel mai supărător este pruritul (mâncărimea);

Varice = dilatație patologică a venelor, mai ales a celor din regiunea membrelor inferioare, din cauza pierderii elasticității acestora;

Vasoconstricție = micșorare a lumenului vaselor sangvine provocată de constricția musculaturii vasculare, care are ca rezultat reducerea afluxului de sânge;

Vermicid = substanță, prezentă și în anumite plante, capabilă să distrugă paraziții intestinali;

Vermifuge = specii de plante care provoacă eliminarea paraziților intestinali; de obicei, ele se asociază cu purgative;

Vomitive (emetice) = substanțe care produc vărsături;

Vulnerare = plante utilizate în uzul extern pentru vindecarea rănilor;

Xeroftalmie = uscare a conjunctivei și a corneei, provocată de lipsa vitaminei A;

Zona Zoster = boală infecțioasă, provocată de reactivarea virusului varicelei, care debutează printr-o febră moderată, pentru ca după câteva zile să apară o erupție de mici pete roșii pe teritoriul unui nerv senzitiv, însoțită de o exacerbare a durerii care poate deveni greu suportabilă și dura ani de zile.

INDICELE AFECȚIUNILOR CUPRINSE ÎN TEXT

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

Bannerman H. R., Burton J., Chien Wen-Chien — *Traditional Medicine and Health Care Coverage*, W.H.O., Geneva, 1983.

Alexan M., Bojor Ov. — *Fructele și legumele — factori de terapie naturală*, Ed. Ceres, București, 1983.

Bojor Ov., Popescu O. — *Miracolele terapeutice ale plantelor*, ed. I, Ed. Edimpex-Speranța, București, 1993.

Bojor Ov., Alexan M. — *Plantele medicinale de la A la Z*, ed. a VI-a, Ed. Ulpia Traiana, București, 2000.

Bojor Ov. — *Terapie naturală. Fitoterapie — Apiterapie — Dietoterapie — Fitobalneologie*, Ed. Ulpia Traiana, București, 1997.

Bojor Ov. — *Pledoarie pentru viață lungă*, ed. I, Ed. Paco, București, 1998.

Bojor Ov., Snežana Cupara — *Himalaia, patria plantelor medicinale. The Himalaya Drug Company*, Prisum, București, 2000.

Bojor Ov., Popescu O. — *Fitoterapie tradițională și modernă*, ed. II, Ed. Fiat Lux, București, 2001.

Borza, Al. — *Dicționar etno-botanic,* Ed. Academiei, București, 1968.

Ciobanu M. Gh. — *Sănătatea optimă. Ciclul vieții*, Ed. Ponto, Constanța, 2000.

Culda Eleonora, Culda Cezar — *Dietoterapie — Alimentația în medicina tradițională chineză*, Ed. Licorna, București, 1995.

Dastur J. F. — *Medicinal Plants of India and Pakistan*, Ed. D.B. Taraporevala, Bombay (India), 1970.

Duclos Anne — *Le soja — plante miracle*, Ed. Dauphin, Paris, 1999.

Flans Bob — *Secrete imperiale ale sănătății și longevității*, Ed. Antet, București, 1995.

Hayfield R. — *Le guide pratique de la santé au quotidien*, Ed. France Loisirs, Paris, 1995.

Heinerman John — *Miracle Healing Herbs*, Ed. Prentice Hall, USA, 1998.

Hâncu N. (sub redacţie) — *Obezitatea şi dislipidemiile*, Ed. Info-Medica, Bucureşti, 1998.

Kloss J. — *Back to Eden*, Ed. Beneficial Books, New-York, 1982.

Leslie Ch. — *Asian Medical Systems — A comparative study*, Ed. University of California Press, Berkeley, Los Angeles, 1997.

Maltezeanu Gr. — *Alimentaţia şi boala canceroasă*, Ed. Saeculum, Bucureşti, 2002.

Manea Ştefan — *Cătina şi uleiul de Cătină*, Ed. Tridona, Olteniţa, 2000.

Mihăescu Gr. — *Fructele în alimentaţie, bioterapie şi cosmetică*, Ed. Ceres, Bucureşti, 1992.

Mindel E. — *Biblia vitaminelor*, Ed. Elit, Bucureşti, 1991.

Mogoş Viorel — *Alimentaţia în bolile de nutriţie şi metabolism*, vol. I şi II, Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1997–1998.

Murphy J. — *Puterea extraordinară a subconştientului tău*, Ed. Deceneu, Bucureşti, 1995.

Olinescu Radu — *Vitamine, minerale şi antioxidanţi pentru sănătatea noastră*, Ed. Info-Medica, Bucureşti, 1998.

Pahlow M. — *Das grosse Buch der Heilplanzen*, Ed. Gräfe und Unzer, München, 1979.

Păun Em. — *Sănătatea Carpaţilor*, Ed. Arta Grafică, Bucureşti, 1995.

Pârvu C., *Universul plantelor*, ed. a II-a, Ed. Enciclopedică, Bucureşti, 1997.

Piticaru Ilie — *Teoria evoluţiei spirituale*, Ed. Cartea Românească, Bucureşti, f.a., cca 1939–1940.

Popescu Octavian, Bragaru Tatiana — *Suplimente nutritive în tradiţia medicală chineză*, Ed. Fiat Lux, Bucureşti, 2002.

Rácz Gabriel, Rácz-Kotilla E., Szabó László — *Gyógynövényismeret*, Ed. Sanitas, Budapest, 1992.

Rombi Max — *Phytothérapie. Conseils et Prescriptions*, Ed. Romart, Nice, 1994.

Rombi Max — *100 plantes médicinales*, ed. II, Ed. Romart, Nice, 1998.

Savin I. — *Să ne tratăm fără medicamente*, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1990.

Schneider E. — *La santé par les Aliments*, Ed. SdT. 7710, Dammaire les Lys, France, 1975.

Valnet J. — *Aromathérapie*, Ed. Malonie, Paris, 1972.

Valnet J. — *Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales*, ed. VII, Ed. Malonie, Paris, 1977.

Valnet J. — *Phytothérapie*, ed. VI, Ed. Vigot, Paris, 2001.

Wijesekera R.O.B., Bojor Ov. și colab. — *The Medicinal Plant Industry*, C.R.C. Press-U.S.A., Boca Raton A, Arbor, Boston, London, 1991.

* * * — *Flora României*, vol. I–XIII, Ed. Academiei, București, 1952–1976.

MEDICAMENTE ŞI TERAPII DE VIAŢĂ LUNGĂ

I. POLICROMIE

II. ALB - NEGRU



S.C. ADIMEX International S.R.L.

Bd. Mihail Kogălniceanu nr. 49, sc. B, et. 4, apt. 61, sector 5, BUCUREŞTI, ROMÂNIA
Tel.: 313 79 38, 310 30 04, 310 30 05, Fax: 315 94 47, E-mail: galvan@dnt.ro
Reg. Com.: J40/164/1993, Cod Fiscal: R4057638

Importator unic al produselor Companiei PHARMA NATURA Ltd. Africa de Sud

♦ Toate produsele PHARMA NATURA Ltd. (suplimente nutriţionale, remedii naturale şi produse cosmetice naturale) sunt rezultatul concepţiei şi cercetării proprii.
♦ Firma este dotată cu cele mai moderne echipamente, aparate şi instrumente de control.
♦ Materiile prime şi produsele finite sunt testate după standardele Farmacopeei europene şi americane.
♦ PHARMA NATURA Ltd. îşi exportă produsele în întreaga lume.

Din bogata ofertă a Companiei PHARMA NATURA Ltd., importatorul unic vă propune:

I. NOUA LINIE VITAFORCE (fără coloranţi şi arome artificiale, fără conservanţi)

1. GAMA VITA-E, pentru ten uscat şi/sau cu vitalitate redusă

Întreaga gamă este recomandată pentru pielea uscată, îmbătrânită, cu vitalitate redusă sau deteriorată, cu arsuri datorate radiaţiilor solare, pentru zonele cu vergeturi, pete, crăpături, riduri şi cicatrice, având efecte benefice în toate aceste cazuri, redându-i tenului netezimea şi strălucirea:

A. VITA-E SKIN LOTION – LOŢIUNE PENTRU CORP. Conţine vitaminele E şi A, extracte naturale de Tătăneasă şi Gălbenele şi filtru UVB. Restabileşte echilibrul natural al pielii şi îi asigură hidratarea pe durata întregii zile.

B. VITA-E SKIN OIL – ULEI CALMANT PENTRU TEN. Conţine vitaminele E şi A, extracte naturale de Muşeţel şi Gălbenele şi filtru UVB. Pentru tratamentul intensiv se recomandă aplicarea lui înainte de crema de noapte VITA-E 1000 HERB AL CREAM.



C. VITA-E 1000 HERB AL CREAM – CREMĂ NUTRITIVĂ DE ZI ŞI DE NOAPTE. Bogată în antioxidanţi (vitaminele E şi A) şi D-panthenol, în extracte de Gălbenele şi Tătăneasă, este ideală pentru menţinerea sănătăţii pielii celei mai sensibile.

2. GAMA ALOE-E, pentru ten normal si gras



A. ALOE-E SKIN CREAM – CREMĂ DE ZI ŞI DE NOAPTE. Conţine Aloe vera gel 60%, ulei de Primulă, vitaminele E şi A, extract de gălbenele, factor de protecţie solară SPF 5, combinaţie unică ce asigură hidratarea, hrănirea şi protecţia pielii împotriva factorilor nocivi de mediu.

B. ALOE-E SKIN GEL. Conţine Aloe vera gel 97% pentru hidratare şi vitamina E pentru hrănirea pielii. Este un excelent hidratant de zi.

C. ALOE-E FACIAL SCRUB – CREMĂ PENTRU GOMAJ. Conţine Aloe vera gel, vitamina E şi sâmburi de caisă. Graţie acestei formule unice, îndepărtează celulele moarte care colmatează porii pielii, lăsând-o netedă, curată şi catifelată.

II. SUPLIMENTE NUTRIŢIONALE

1. 21 PLUS. Amestec unic de vitamine şi minerale. Sincronizat ritmului biologic uman, asigurând astfel un nivel optim de absorbţie. Previne: hipertensiunea arterială, colesterolemia, diabetul, obezitatea, osteoporoza.

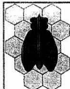
2. MAGNESIUM PLUS. Dizolvându-se rapid, se absoarbe mult mai uşor decât alte surse de magneziu. Previne: oboseala, insomnia, stările depresive. Benefic şi pentru persoanele care consumă alcool în exces.

3. OMEGA PLUS. Conţine acizi graşi Omega 3 şi Omega 6 cu rol important în activitatea neuromotoare, în memorie şi concentrare. Ajută la mărirea colesterolului bun (HDL) şi la reducerea celui negativ (LDL).



4. CALCIUM PLUS WITH MAGNESIUM. Conţinând vitaminele A, C, D şi minerale ca: zinc, cupru şi mangan, este ideal pentru întărirea sistemului osos.

5. JUNGLEVITES. Amestec unic de vitamine şi minerale pentru copii, prezentat în tablete sub formă de animale cu arome naturale. Îmbunătăţeşte funcţionarea sistemului nervos, sistemului imunitar şi sistemului endocrin. Asigură un proces normal de creştere şi dezvoltare a copilului.



Biomed®

NATURAL PREPARATION

Str. Arh. Alexandru Săvulescu nr. 25
sector 2, București, România
Tel./Fax: +401.320.55.86
320.18.68
321.52.83
Fax: +401.321.22.41
E-mail: biomed@voxline.ro

PROGRAMUL PREPARATELOR NATURALE

BIOMED
PENTRU CREȘTEREA ȘI REVITALIZAREA PĂRULUI

Se folosește pentru întărirea rădăcinii părului, pentru o creștere mai rapidă și pentru prevenirea căderii părului. Îmbunătățește circulația locală, stimulează funcția foliculară a fibrelor de păr și mărește capacitatea regenerativă a celulelor.

BIOMED
ÎMPOTRIVA FUMATULUI

Micșorează nevoia organismului de nicotină și ameliorează simptomele crizei de abstinență în cazul întreruperii totale a fumatului. Combinația de plante amare și aromatice are un efect pozitiv asupra organelor de digestie și exercită o acțiune antimicrobiană asupra cavității bucale și căilor respiratorii superioare.

BIOMED
ÎMPOTRIVA STRESULUI

Constă într-o combinație de miere și tincturi de plante medicinale și este bogat în vitamine și minerale. Prin calitățile sale curative, amplifică stabilitatea nervoasă și psihică a organismului, întărindu-i în același timp condiția fizică. Are efecte benefice rapide.

BIOMED
ÎMPOTRIVA ALCOOLISMULUI

Tinctura de plante din compoziție acționează ameliorând simptomele crizei de abstinență și, prin aceasta, face posibilă stabilizarea psiho-fizică a organismului. În același timp, protejează ficatul și provoacă o senzație de respingere a alcoolului.

BIOMED
SIROP NATURAL ÎMPOTRIVA TUSEI

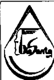
Se recomandă persoanelor cu afecțiuni acute și cronice ale căilor superioare respiratorii, la care simptomul tusei este deja instalat, trecându-se astfel la vindecarea afecțiunii. Micșorează, în general, sensibilitatea căilor respiratorii superioare la tuse.

BIOMED
BIOMED SLIP

Este o folie specială de foarte bună calitate, anume concepută pentru a elimina surplusul de grăsimi din zonele cele mai critice ale corpului: talie, abdomen, coapse, șolduri. Acționează fără a fi nevoie de înfometare sau de o dietă specială.

TRATAMENTUL YOGA-LUNCH
ÎMPOTRIVA OBEZITĂȚII

Este alcătuit din: 1. Preparatul ***YOGA-LUNCH***, produs macrobiotic, cu care pot fi înlocuite două mese pe zi până când se slăbește. 2. ***CEAIUL YOGA***, care ajută, ca diuretic, la eliminarea toxinelor din organism și la înlăturarea celulitei. 3. ***ULEIUL YOGA***, pentru uz extern, vizând înlăturarea celulitei, care se aplică pe coapse frecând până intră în piele. 4. Un program de exerciții care ajută la arderea surplusului de calorii, la întărirea musculaturii și la întinderea pielii.



BIOSANTA

4400 BISTRIȚA, Str. Gheorghe de Băseşti nr. 1
Tel.: +40-766-554.026, Fax: +40-263-233.366
e-mail: romltabn@lycos.com

Știind că marile firme vă vor propune fel de fel de servicii și de medicamente de prelungire a vieții, eu, în calitate de reprezentantă a unei firme care se dorește un laborator de creație în domeniul terapiilor naturale, vă cer îngăduința de a vă prezenta în această pagină, pe care o găzduiește cartea patriarhului fitoterapiei române, dl Ovidiu Bojor, câteva gânduri izvorâte din experiența personală și a celor din jurul meu, punându-vă față în față două imagini:

Cum arată o zi obișnuită. Nu-i suficient să ne dorim o viață lungă. Aceasta trebuie să fie liniștită și fericită. ♦ Dar cum ai putea fi fericit când gândul zilei de mâine nu te lasă să dormi ? Ești obosit. Iei o pilulă să dormi. Adormi târziu, iar dimineața ești mahmur. Ca să-ți revii, bei o ceașcă mare de cafea, neîndulcită și asociată cu o țigară. ♦ Apoi pleci spre serviciu. Acolo, alți nervi, alt stres. Mai bei una sau două cești de cafea și eventual mănânci un corn. ♦ La ieșirea de la serviciu trebuie să-ți faci repede cumpărăturile și, fie cu autoturismul, fie cu un mijloc de transport în comun, te îndrepți spre casă. Aici, alte griji și probleme. ♦ Te apuci de treabă prin casă (mâncare, curățenie, spălat, călcat, verificat lecțiile la copii), urmează prânzul care se confundă cu cina, mestecat repede și, dacă te mai țin puterile, faci un duș și te așezi în pat, căci în fața televizorului riști să adormi.

Cum ar trebui să arate o zi. Te scoli la ora potrivită, ca să îți iei micul dejun și să îți bei ceaiul sau cafeaua, dacă n-o bei la serviciu într-o atmosferă plăcută. Toți membrii familiei știm ce avem de făcut și ne împărțim responsabilitățile între noi. ♦ Pleci la serviciu. Dacă autobuzul nu întârzie, poți coborî cu o stație mai devreme și mergi pe jos, zâmbind și bucurându-te de ziua care începe, de timpul frumos sau de ploaia care spală mizeriile străzii. ♦ Ajungi la serviciu și îi spui bună dimineața florii pe care o ții într-o glastră. Lucrezi cu gândul că azi îți va veni o idee minunată, care te va scoate din anonimat și îți va aduce laude și o promisiune de primă. Faci abstracție de bârfele colegilor și zâmbești chiar și la o glumă proastă sau la observațiile nedrepte ale șefului. ♦ Ziua trece pe nesimțite, faci câteva mișcări pentru a te dezmorți și, în timp ce cobori scările, te uiți la picioare: cum ai stat o zi întreagă pe scaun, gleznele sunt umflate și te dor. Cel mai bun remediu este să găsești un colț cu iarbă verde, să te descalți și să stai cu picioarele în iarbă. Simți cum iarba și pământul îți trag toată oboseala, iar gleznele îți redevin zvelte. Ochii ți se odihnesc pe verdele ierbii și al arborilor. Te încalți și pleci mai departe. Dacă nu e primăvară, vară sau toamnă, același efect benefic îl are și o plimbare în cada de baie umplută cu apă până la glezne, la temperatura corpului. ♦ Urmează să gătești. Dacă te gândești ce bucurie o să le faci membrilor familiei, atunci mâncarea va fi cu mult mai bună. Cina se desfășoară într-o atmosferă destinsă. Și este bine să știm cu toții ce mâncăm. ♦ Există și în această privință câteva tendințe: - ce este sau ce se gătește sau pentru ce ai resurse; - fast food; - hrana vegetariană. Eu cred că mai există o opțiune: mâncarea naturală sănătoasă. Orice s-ar spune despre carnea de porc, totuși românul este obișnuit cu acest tip de carne. Cea de vită este „de sărbătoare". Cred că nu trebuie să socotim în fiecare zi câte calorii am mâncat, cât colesterol facem etc. Dacă seara ne putem permite o plimbare, s-a dus tot colesterolul. Oricum, o bucată de slănină cu ceapă este cu mult mai sănătoasă decât pâinea albă cu margarină. ♦ În ceea ce privește margarina și aspirina, se vorbește numai despre virtuțile lor; adevărul e că o perioadă sunt minunate, apoi devin toxice. Așa că tot mai bine este să mâncăm slănină, brânză, lapte, ouă, ceapă, usturoi, pătrunjel, ardei — toate naturale. ♦ Ar mai fi multe de spus, dar, dacă vom gândi pozitiv și vom dori bine tuturor celor din jurul nostru, atunci și bunul Dumnezeu ne va ajuta.

Doina Ioana Monda


Farmacia
Naturii

FUNDAŢIA DE INFORENERGETICĂ „SF. APOSTOL ANDREI"

şi

SOCIETATEA ROMÂNĂ DE RADIESTEZIE

Sediu: Şcoala Postliceală „Fundeni", etaj 3, şos. Fundeni nr. 254, sector 2, Bucureşti
Tel./Fax: (021) 241 32 97 – Program: luni - vineri, orele 17 – 21; sâmbăta: 8,30 – 12,30

vă prezintă o nouă ştiinţă de frontieră

INFORENERGETICA

– Termenul a fost pus în circulaţie în mod oficial în 1988 de dl. Claudian Dumitriu, într-o comunicare ţinută cu prilejul înfiinţării Asociaţiei Oamenilor de Ştiinţă - sucursala Brăila. Pe plan internaţional, autorul a prezentat Inforenergetica, pe baza rezultatelor obţinute, la Antanta Medicală Intermediteraneană (Mamaia, 9-12 septembrie 1992), în calitate de reprezentant al Uniunii Medicale Balcanice.

– Teoria inforenergetică îşi revendică printre predecesori pe oamenii de ştiinţă Ştefan Odobleja (teoria consonantistă), Victor Săhleanu (datorită lucrărilor sale în domeniul radiesteziei), Eugen Macovschi (teoria biostructurală a materiei vii), Mihai Drăgănescu (teoria ortofizicii sau informateriei). Ca ştiinţă complexă de graniţă, Inforenergetica se *bazează* pe achiziţiile ştiinţelor moderne, explicate, organizate şi utilizate în respectul învăţăturilor christice.

– Inforenergetica se ocupă de studierea existenţelor determinate, influenţate de o cantitate Qi de INFORmaţii organizate în algoritmi, implementate pe un suport ENERGETIC oarecare (mecanic, chimic, termic, optic, electromagnetic etc.).

– Aplicaţiile acestei ştiinţe privesc corpurile cereşti, mediul biotic, oamenii, animalele, plantele şi mediul în care trăiesc acestea.

– Inforenergetica se deschide în egală măsură domeniului social, ocupându-se, de exemplu, de stabilirea compatibilităţii între doi parteneri de viaţă, între un conducător şi colectivul de oameni pe care îl conduce.

– Aplicaţia poate cea mai importantă o constituie determinarea parametrilor alfa-numerici caracteristici stării de sănătate şi stărilor patogene. Aceasta se poate face global pentru întregul sistem viu sau pentru fiecare organ în parte. Se adaugă optimizarea individuală a alimentaţiei, aplicarea unui tratament sau a unei terapii şi adoptarea unui regim de viaţă, în funcţie de individ şi de împrejurare.

– Pentru animale şi plante, obiectivul de bază îl constituie corectarea carenţelor inforenergetice.

– Alte aplicaţii importante în ameliorarea condiţiilor de viaţă ale unui sistem viu: examinarea factorilor benefici şi malefici din mediul înconjurător, ierarhizarea valorică a acestora, evitarea sau anihilarea celor nocivi.

– Investigaţia inforenergetică direcţională constituie un instrument redutabil de penetrare extrasenzorială a universului cauzelor subtile ale fenomenelor, ea depăşind nu numai capacităţile noastre de percepţie, dar şi pe acelea ale AMC-urilor existente.

– Existenţa raportorului şi a ansei brevetate în 1996 la OSIM Bucureşti de autorul lor, Claudian Dumitriu, cu care se poate realiza măsurarea alfanumerică, împreună cu aparatul teoretic al Inforenergeticii (care, de asemenea, îi aparţine) permit introducerea tehnicilor de calcul în domeniul fenomenelor paranormale, pentru analiza şi utilizarea acestora în scopul ameliorării vieţii şi condiţiilor de viaţă ale omului, animalelor, plantelor şi pământului.

– În perioada mai 1990 – iulie 2002 au absolvit cursurile de Inforenergetică (primele 8 grade din cele 10 prevăzute), organizate sub coordonarea d-lui Claudian Dumitriu, cca 30.000 de persoane cu cele mai diverse profesii şi ocupaţii. Din 2002, cursurile sunt accesibile oamenilor de toate cetăţeniile, care îndeplinesc baremurile de calitate personală, ca garanţie minimă că această ştiinţă va fi utilizată exclusiv în scopuri benefice.

– Ocupaţia de expert inforenergetician este recunoscută oficial de Ministerul Muncii prin decizia nr. 35 / 18.05.1999.

HO MEOPATIE
FI TOTERAPIE
GAL ENICE



ROMÂNIA - BUCUREȘTI - Intrarea Serelor, nr. 2A, sector 4
Nr. înreg. J40/10817/1991; Cod fiscal R 384530; Tel/Fax 021 334 59 05
Tel 021 334 51 35, 021 334 78 01, 021 334 78 52, 0788 60 30 29

SUPLIFORM-GEL — tub metalic vernisat în interior 75 ml.e.

Compoziție: extracte de *Hedera Helix, Aesculus Hippocastanum fr., Caspicum annum fr.*, uleiuri esențiale, gel hidrosolubil până la 100 g.

Acțiune terapeutică: ⇨ Anticelulitic (mobilizarea depozitelor adipoase); ⇨ Trofic (accelerarea microcirculației la nivelul articulațiilor și al dermului); ⇨ Antiinflamator (acțiune revulsivă, vasodilatatorie); ⇨ Relaxantă, decongestivă, tonic musculară, sedativă; ⇨ Conferă pielii un aspect catifelat.

PLANT INTIM — flacon 100 ml.

Compoziție: extracte și uleiuri esențiale din Mușețel, Gălbenele, Coada șoricelului și Cimbru.

Acțiune terapeutică: ⇨ Antiseptic; ⇨ Bacteriostatic; ⇨ Antifungic; ⇨ Antiinflamator; ⇨ Antialergic; ⇨ Antipruriginos; ⇨ Hemostatic; ⇨ Cicatrizant; ⇨ Reduce leucoreea; ⇨ Emolient și trofic epitelial.

Utilizare: Profilaxia infecțiilor și inflamațiilor din zona ano-genitală.

ALTE PRODUSE FARMACEUTICE

↳ Antidiabetice:	- FITODIAB	- flacon de 150 comprimate;
	- NEUROMION	- flacon de 150 comprimate;
↳ Tonice și vitaminizante:	- EXTRAVIT M	- flacon de 30 comprimate;
↳ Antitusive:	- TUSIMUN (sirop)	- flacon de 110 ml;
↳ Antipiretice:	- OȚET AROMAT DE MENTĂ	- flacon de 110 ml;
	- OȚET AROMAT DE TRANDAFIRI	- flacon de 110 ml;
↳ Coleretice:	- ANGHIROL	- flacon de 40 comprimate.

PRODUSE COSMETICE

SPIRULIN - cremă pe bază de spirulină; CHELSTOP - soluție contra căderii părului; SĂPUN VEGETAL; DIZOLVANT ACETONIC.

EXTRACTE HIDROALCOOLICE — flacoane de 100 ml și 1 litru

ALOE; CASTANE (tip Castanol); COADA CALULUI; COADA ȘORICELULUI; CRĂIȚE; GĂLBENELE; GHIMPE (tip Adenostop); LEVĂNȚICĂ; MELISĂ; MENTĂ; MESTEACĂN; MUGURI DE PLOP; MUȘEȚEL; NALBĂ; PĂDUCEL; PĂTLAGINĂ; PODBAL; SALVIE; SUC DE CASTRAVEȚI; SUNĂTOARE; URZICĂ.

ULEIURI ȘI EXTRACTE ULEIOASE — flacoane de 10 ml, 20 ml, 50 ml și 1 litru

ULEI DE CĂTINĂ; ULEIURI VOLATILE DE: CORIANDRU, FENICUL, LAVANDĂ, MĂRAR, MENTĂ, SALVIE, PIN/BRAD; ULEI DE MASAJ ANTIREUMATIC; EXTRACTE ULEIOASE DE: BUSUIOC, CIMBRU, GĂLBENELE, MENTĂ, MORCOV, MUȘEȚEL, SALVIE, SUNĂTOARE, TĂTĂNEASĂ, URZICĂ.

EXTRACTE ÎN PROPILEN - GLICOL (pentru uz extern) — flacoane de 1 litru

ALBĂSTRELE; ALOE; ARNICĂ; BRUSTURE; CASTAN; CIMBRU; GĂLBENELE; GERMENI DE GRÂU; GHIMPE; HAMEI; IEDERĂ; LEMN DULCE; LEVĂNȚICĂ; MENTĂ; MESTEACĂN; MORCOV; MUȘEȚEL; NALBĂ; NUC (frunze); PĂPĂDIE; PELIN; SALVIE; SOVÂRV; SULFINĂ; TEI; TREI FRAȚI PĂTAȚI; URZICĂ.

TINCTURI (60-70 % etanol) — flacoane de 50 ml, 100 ml și 1 litru

AFIN; ALOE; ANGELICĂ; ARDEI IUTE; ARNICĂ; BUSUIOC; CASTAN; CIMBRU; COADA CALULUI; COADA ȘORICELULUI; CRĂIȚE; ECHINACEA; GHIMPE; LEVĂNȚICĂ; MELISĂ; MENTĂ; MESTEACĂN; MUGURI DE PLOP; MUȘEȚEL; NALBĂ; OVĂZ; PĂDUCEL; PĂPĂDIE; PĂTLAGINĂ; ROSTOPASCĂ; SALVIE; SULFINĂ; SUNĂTOARE; TĂTĂNEASĂ; TRAISTA CIOBANULUI; TREI FRAȚI PĂTAȚI; URZICĂ

SC PELL – AMAR SRL

Str. Braziliei nr. 56, sector 1, Bucureşti
Tel./Fax: (021) 230 45 22; e-mail: dan1001@xnet.ro

ALGELE DIN LACURILE SĂRATE ÎN TERAPIA NATURALĂ – PRODUSUL ORIGINAL ROMÂNESC

„algaVIT *Dr. Ionescu Călineşti"*



AlgaVIT, extract uscat din alge specifice lacurilor sărate, este un produs 100% natural ce valorifică pentru prima oară depozitele de alge din lacurile producătoare de nămol terapeutic. În consituţia produsului intră alge albastre (SPIRULINE), verzi (OSCILLATORIA şi CLADOPHORA), brune (DIATOMEE), dar şi micro-organismele care trăiesc în reţeaua algală. Conţinutul bogat în iod (peste 15%), oligoelemente, aminoacizi esenţiali şi enzime constituie un valoros capital nutritiv şi terapeutic, ce va fi valorificat sub formă de produse cosmetice destinate în principal siluetei (spumante de baie şi geluri anticelulitice), esteticii faciale, precum şi prin administrarea pe cale orală de gelule fitoterapeutice. *„AlgaVit este rodul unei munci de 10 ani şi al unei aşteptări de peste 30 de ani, întrucât nu am mai vrut să las regimului comunist un bun al pământului strămoşesc, pentru ca din el să profite cei care mai târziu au încercat să distrugă şi să «fure» prima mea realizare în domeniu după 25 de ani de muncă continuă"* – declară dr. Ştefan Ionescu Călineşti.

EXTRACTUL ATOMIZAT DE NĂMOL

„Pell-Amar *Dr. Ionescu Călineşti"*

REVITALIZARE + FRUMUSEŢE + SĂNĂTATE

În urmă cu 15 ani, frânturi din presa internaţională vorbeau despre un român care a reuşit să producă, din binefăcătorul nămol al unui lac cu proprietăţi terapeutice cunoscute de sute de ani, produse medicinale şi cosmetice valoroase. Pell-Amar aduce nămolul în orice colţ al ţării cu mari beneficii pentru sănătate şi cu lipsa totală de toxicitate. Plimbat pe meridianele lumii, „secretul negru" a revenit în ţară odată cu inventatorul său, doctorul Ionescu Călineşti, pentru a fi, aşa cum a dorit, *„în primul rând pentru poporul român"*. Astăzi, acest „copil" al său, trebuie să renască; „PELL-AMAR" va fi prezent în orice cătun al ţării pentru ca oricine, oricât de bolnav şi de sărac ar fi, să-şi poată alina suferinţa. Şi poate cândva, cei ce vor realiza binele făcut de un produs natural inventat de un român, vor renunţa la acele „minuni", care se iau fără reţete, fără avize, dar se bucură de faima lucrului venit din afara ţării. Pell-Amar se adresează tuturor bolnavilor reumatici, indiferent de vârstă sau patologia adăugată deoarece, spre deosebire de nămol, el poate fi folosit fără probleme de bolnavi cu afecţiuni cardiovasculare fără a le periclita sănătatea.

În plus, o veste bună pentru cei tineri ...dar şi pentru cei de vârsta a treia: liniile cosmetice „Pell-Amar", produse ce revitalizează şi înfrumuseţează pielea.

Tiparul executat la
S.C. LUMINA TIPO s.r.l.
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
Tel./Fax 211.32.60; Tel. 212.29.27